UPT

Hertzka - Strehlow

KUHINJSKE TAJNE HILDEGARDINE LJEKARNE

SPOZNAJE I SAVJETI SVETE HILDEGARDE IZ BINGENA
O LJEKOVITOSTI NAŠIH ŽIVEŽNIH NAMIRNICA

Hertzka / Strehlow

KUHINJSKE TAJNE HILDEGARDINE MEDICINE

Spoznaje i savjeti svete Hildegarde iz Bingena
o ljekovitosti naših živežnih namirnica

Knjižnica

U PRAVI TRENUTAK
365

Uređuje i odgovara
IVAN ZIRDUM

Izdavač
Karitativni fond UPT
»NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU«
ĐAKOVO

Kopjutorska obrada
Karitativni fond UPT, Đakovo

Naklada 1000

Tisak
TIPOGRAFIJA d. d. – ĐAKOVO

Dr. GOTTFRIED HERTZKA
Dr. WIGHARD STREHLOW

KUHINJSKE TAJNE HILDEGARDINE MEDICINE

SPOZNAJE I SAVJETI
SVETE HILDEGARDE IZ BINGENA
O LJEKOVITOSTI NAŠIH ŽIVEŽNIH NAMIRNICA

ĐAKOVO, 1999.

Naziv izvornika
DIE KÜCHENGEHEIMNISSE
DER HILDEGARD-MEDIZIN
Ratschläge und Erkenntnisse
der heiligen Hildegard von Bingen
über die Heilkraft unserer Nahrungsmittel

Njemački izdavač
VERLAG HERMAN BAUER
FREIBURG IM BREISGAU
9. Auflage 1997.

S izvornika prevela
INGEBORG GOČEV

Lektorirao i korigirao
IVAN ZIRDUM

352.097
615.8

ISBN 953-6319-93-4

GRADSKA KNJIŽNICA ZAGREB

Knjiga se može naručiti na adresu:
Karitativni fond UPT
»NE ŽIVI ČOVJEK SAMO O KRUHU«
31400 ĐAKOVO, pp 51
Tel./faks: (031) 811-774

PREDGOVOR

»Kuhinjske tajne« nastale su sabiranjem dotičnih mjesta iz Hildegardine medicinske knjige o »suptilnostima« različitih prirodnih tvorevina i kako se njima može pomoći čovjeku. O značenju ponovno otkrivene Hildegardine medicine u liječničkoj praksi i njezinoj ulozi u cjelokupnom pisanom djelu svete Hildegarde obavještva knjiga *»Čudo Hildegardine medicine«* čije je četvrto izdanje izašlo u nakladi Christiana (Stein a. Rhein, Švicarska)

Tamo se nalazi dokaz mistična izvora njezinih djela. Samo se time objašnjava kako novo tako i silno obilje znanja i visoko moderna aktualnost Hildegradinih pisanih medicinskih djela, pa tako i ove knjige. To znanje još nadilazi naše sadašnje znanosti o ispravnoj prehrani, kao što će se čitatelj uskoro uvjeriti.

Knjiga je u bitnim dijelovima rezultat liječničkih i praktičnih iskustava. Ti se ne radi o nekoj »novoj kuhinji«, već o nadopuni svake danas uobičajene kuhinjske prakse s dosada nepoznata stajališta Hildegardine medicine. Ne traži se hranjivost pojedinih živežnih namirnica, već se postavlja pitanje o nezinoj ljekovitosti, isključivo s obzirom na čovjeka. To može zatrebati svakoj kuhinji iako ne želi vjetojatno svatko stopostotno slijediti sve navode ove knjige. Ali Hildegardini prijatelji koji su već brojni, – a prije svega i obitelji, bolnice, te sanatoriji koji moraju imati obzira i spram najslabijih – sigurno će s dobitkom iskoristiti sve dosada nepoznate mogućnosti da pomoću jelovnika pozitivno djeluju na zdravlje.

Neki će se čuditi kakve podmuklosti i opasnosti mogu prijetiti i od »najprirodnije i najbiološkije kuhinjske prakse«. Nedavno je u pismu jedne pacijentice pisalo: »Možete li mi navesti neku dobru knjigu o dijetnoj prehrani, gospodine

doktore?« Kuhinjske tajne nisu zapravo ni knjiga o dijetalnoj prehrani ni knjiga kuharskih recepata u uobičajenom smislu. Shvati li se međutim pod »dijetom« ograničenje na »samo-dobro« u ljudskoj prehrani, tada smo s Hildegardom na pravom putu. Kada bi se osim toga uspio naći pravi oblik za HIldegard-ine kuhinjske mudrosti, tada bi to morala postati dobrom knjigom za zdravu pučku kuhinju.

U ovoj su knjizi poglavlja poredana – isto kao u knjizi »Tako liječi Bog« – abecednim redoslijedom. U Proširenom kazalu uz uvod neći ćete kratke navode o njihovu smislu i svrsi. Tako se iz sažetka može steći bolji uvid u ono bitno. Tko traži odgovore na neka posebna pitanja, naći će tražene odrednice u opširnom popisu naziva na kraju knjige.

Dotična su mjesta iz Hildegardinih (latinskih) knjiga bila većinom prevedena upravo za ovu knjigu; citirana se mjesta iz izvornika navode u zagradama. Za razumijevanje Hildegard-dinih navoda uveden je novi znanstveni pojam: suptilnost ili posebno svojstvo svake prirodne stvari u odnosu na čovjeka. Po kriteriju te suptilnosti opisuje Hildegarda sve prirodne stvari i o njoj, po njezinu prikazu, ovise svi dobri ili loši učinci. U Hildegarde ne igraju ulogu znanstvena istraživanja, jer njezino znanje potječe iz Božje mudrosti. U njemu bi naši znanstvenici mogli naći važne poticaje.

Za dragocjene savjete, ispravke i pomoć pri nastanku ove knjige dugujemo veliku zahvalnost nekim odanim prijateljima svete Hildegarde. Oni su nas međutim u kršćanskom duhu zamolili da ne budu poimence navedeni. Bog će nagraditi sav njihov trud. Kao suodgovoran svojim izvornim prilozima potpisuje se po prvi put dr. rer. nat. Wighard Strehlow, moj nasljednik u mojoj liječničkoj praksi gdje liječim po Hilde-gardinim uputama i njezinim lijekovima. On ima najbolje pred-uvjete da uspije Hildegardinoj medicini pribaviti priznanje od strane školske medicine

Gottfried Hertzka

PROŠIRENO KAZALO UZ UVOD

Opće upute

Citirani Hildegardini tekstovi većinom su posebno pre-vedeni za ovu knjigu, a u zagradama se navode izvorna (la-tinska) mjesta. Kritičko istraživanje svete Hildegarde nije moguće bez poznavanja latinskog jezika. Čitatelju ove knjige ušteđen je taj rad.

Bolesnička dijeta

»Kuhinjske tajne« nisu ni medicinska knjiga ni knjiga o bolesničkoj prehrani. Jedinu iznimku čini ovo poglavlje.

Doručak – ali pravilan!

Možda je u revnosti ponešto izraženo pomalo pretjerano. Razboriti ljudi postupaju u svakom slučaju po načelu: »Sve provjeravajte, što je dobro, zadržavajte« (1 Sol 5,21).

Đumbir i klasični začini

Usporedi poglavlje: Izop i domaći začini.

Izop i domaći začini

Uspredi: Đumbir i klasični začini.

Jela od divljači i mesa

Od mnogih vrsta mesa što se po Hildegradi mogu koristiti iznosi se na stol tek malo njih. Za liječenje i ljekovite svrhe smije se katkad posegnuti i za onim nesvakidašnjim.

Količina i kakvoća

S gledišta Hildegardine medicine nisu mjerodavni kemija i brojevi (formule), već u prvom redu individualne osobine svih prirodnih stvari. Ispred svake znanosti stoje tajne prirode.

Kršćanstvo i u kuhinji

Mnogi lažni proroci nude u ovom prijelomnom dobu svoju robu na svjetskom tržištu. Što od toga mora ostati?

Ksantofil i bojila u kuhinji

Ne omalovažavajte svijet očiju, ali neka vaš sud ne ovisi o njima.

Mahunarke

Neka nitko ne bude obvezan na Hildegardinu kuhinju. Samo bi se trebalo znati kako nevjerojatno mnogo činitelja vezanih uz prehranu izravno utječe na boležljivost ili čak pravo obolijevanje organizma. Dio je Hildegradine medicine da se to znalački spriječi.

Maslac, sir, mast i ulja. Jaja. Prženje i pečenje

Jedan je od glavnih ciljeva ove knjige bio da se uklone odnosno smanje brige. Hildegrada ne drži mnogo do prijesne hrane. Ona je pisala u tadašnjem još zdravom svijetu za zdrav svijet.

Mlijeko

Pri golemom obilju Hildegardinih pojedinosti mora svatko pomisliti: Tko može sve to zapamtiti? Tu preostaje samo jedno: u slučaju potrebe uvijek iznova pročitati.

Nedostatna tjelesna težina i prekomjerna težina

Čovjek može trpjeti i zbog jednog i zbog drugog. Svi dosadašnji savjeti za prehranu tih ljudi još ne poznaju Hildegardu.

Ocat, sol i kiselina

O vrijednosti i bezvrijednosti udjela octa i soli u tvojoj prehrani odlučuje jedino čovjek i njegovo osjetilo okusa, a ne pokusi na životinjama.

Otrov u kuhinjskom loncu

Ne samo količina, već i suptilnost odlučuje o tome je li nešto otrov ili nije. O tome možemo pročitati začuđujuće stvari.

Pijenje i pića

Kao stopostotni napitak za zdravlje navode se u Hildegarde jedino čaj od komorača. Žeđ se može međutim utažiti na raznovrsne načine, pri čemu se trebaju uzeti u obzir različite stvari. Usporedi poglavlje Opće upute.

Pir (pirevina) ... čudesna žitarica

Bez pira nema Hildegardine kuhinje. Često se samo zahvaljujući tome ublažavaju znanstvena prijeporna pitanja. Usporedi i poglavlja Doručak –, ali pravilan, Živežne namirnice »žitarice« i Recepti s pirom.

Poslastice (deserti) i slatkiši

Prekomjernu uporabu šećera sprečavamo time da slatkim jelima dodjeljujemo ulogu poslastica nakon glavnih jela.

Psyllium i psiha

Ako je točno da (nebeske) milosti pretpostavljaju (ispravno shvaćaju) prirodu, tada Hildegardine suptilnosti vrijede zlata. Tko je inače dosada obuhvatio duh i snisao Boga u prirodi (1 Kor 2,16).

Recepti s pirom

Bez ciljane uporabe pira čini se u mnogim slučajevima želučano-crijevnih oboljenja nemogućom učinkovita, opsežna pomoć. Postoji međutim i mnogo zdravih prijatelja Hildegardina načina liječenja koji žele izvući iz pira što veću korist i oni to umiju.

Ribiz i bobičasto voće

Hildegarda nije stekla ili prikupila nikakva iskustva u vezi s tim, inače bi bilo posve neobjašnjivo kako nedostaje tako uobičajeno voće kao što je ogrozd.

Stolica i dobra probava

To je važno i veoma poželjno. Navodi se što o tome kaže Hildegarda.

Svinjsko meso

Kratko, ali važno poglavlje za razumijevanje Hildegarde.

Špinat i povrće!

Pir je najbolje povrće!

Tikvice, egzotično povrće i krumpir

Tamo gdje Hildegarda ne daje odgovor na naša pitanja, pustimo neka vlada razum.

Vitamini i viridini (»zelenilo«)

Pitanje vitamina stavljeno je u Hildegarde u pozadinu zahvaljujući piru i posebnim ljekovitim vrijednostima pojedinih biljaka.

Voće i grožđe

Kada bude svijet nakon zbrke naših dana opet prešao u trajno normalno stanje, kucnut će Hildegardin čas: voće se razlikuje od voća.

Živežne namirnice »žitarice«

Koliko suptilnih razlika postoji već samo u žitarica! Da bi se bolje zapamtilo ono važno, ponavlja se tu – kao i na nekim drugim mjestima u knjizi – ponešto iz prijašnjih poglavlja.

KRATICE KORIŠTENIH I CITIRANIH IZVORNIH HILDEGARDINIH DJELA

PL Brojevi znače navode poglavlja odnosno stupaca u knjizi *Patrologia Latina*, svezak CXCVII, u kome su 1855. bile objavljene dvije trećine svih Hildegardinih rukopisa.

CC Navedeni su brojevi navodi stranica i redaka u knjizi *Causae et Curae* (Uzroci i liječenja) što ju je izdao 1903. godine Paul Kaiser), udžbeniku Hildegardine medicine.

Pitra Navodi stranica u knjizi *Analecta Opera Sanctae Hildegardis* (svezak VIII knjige *Analecta Sacra*). Njemački prijevod načinio Heinrich Schipperges *(Mensch in der erantwortung,* naklada Otto Müller, Salzburg 1972.)

BH Navodi stranica tekstovnokritičkog izdanja o ljekovitim sredstvima Hildegardine udruge iz Basela, *Basler Hildegardgesellschaft* (Basel 1983./84.)

1. OPĆE UPUTE

Upute o jelu i piću ljeti i zimi koje vrijede neovisno o zdravlju ili bolesti, ali ovisno o okolnostima odlučuju o tome, nalaze se u Hildegardinu udžbeniku medicine (Causae et Curae). Tamo piše na primjer:

»Kada čovjek jede, tada (limfni) putovi koji razabiru tvari okusa, obavještavaju o njima tijelo. Unutarnji (limfni) putovi jetre, srca i pluća dobivaju iz te hrane njezinu svojstvenu sokovnu tvar i raspodjeljuju je posvuda po tijelu. Tako se množi čovjekova krv i hrani tijelo, kao što se zeleni trava i raste zahvaljujući rosi« (CC 112, 1 sl).

U Hildegarde piše samo o »(limfnim) putovima« (Venae) koji ne odgovaraju međutim onom što mi podrazumijevamo pod venama, već uskim unutarnjim pukotinama u tkivu. Posve slično opisanim »zapaljivim tvarima« djeluju vitamini. Danas znamo da se oni primaju putem jetre, ali nam je još ostalo nepoznatim da u prisvajanju (asimilaciji) sudjeluju još i srce i pluća (oksidacija?), kao što opisuje Hildegarda. Svaka biljka stavlja na raspolaganje njoj svojstveni (suptilni) vitaminski »sok«. Hildegarda nastavlja u vezi s tim:

»Kada čovjek jede i pije, dovodi trakt regulacije (Rationalitas) – svojstven samo čovjeku – tvari okusa i svojstvenu (suptiliornu) sokovnu tvar, kao i tvari mirisa do mozga i tamo stvara toplinu punjenjem njegovih krvnih putova. Sve ostalo od jela i pića dospijeva u želudac i crijevo, te isporučuje kalorije srcu i krvi i plućima koj primaju u svoje tkivo tvari okusa i svojstvene sokovne tvari i tvari mirisa, tako da se oni njima pune, od njih nabreknu i njima se

hrane, kao da se suho, isušeno crijevo stavi u vodu, pri čemu opet omekša i nabuja i postaje punim« (CC 113, 3 sl).

O procesima koji dovode do gladi i žeđi piše u Hildegarde sljedeće:

»Poslije jela ne treba čovjek odmah spavati, prije nego što tvari okusa i svojstneve sokovne tvari, skupa s tvarima mirisa ne dospiju na mjesta za koja su određena. Neka se poslije jela kraće vrijeme suzdrži od spavanja. Zaspi li naime odmah poslije jela, vodi taj proces spavanja tvari okusa i fine tvari, skupa s tvarima mirisa na nepripadajuća im mjesta i upravo protivna mjesta i raspršuje ih poput prašine tamo po općim putovima u tkivu. Ako se čovjek uzdržao međutim kratko vrijeme od spavanja i tek zatim pođe nakratko spavati, tada će od toga dobro napredovati njegovo meso i njegova krv i to će ga činiti zdravim« (CC 114, 5 sl).

Hildegardin se stručni jezik teško može prevesti. Ono što sam ovdje označio kao limfne putove ili limfne prostore glasi na latinskom »venae«. Tko pročita Hildegerdine medicinske knjige, neće doći u iskušenje da tu riječ prevede kao žile ili krvne sudove. Tu se treba uzeti u obzir i to da se uvijek iznova radi o tri iste fine tvari (hrana), o onom što osjećamo osjetilom okusa, što osjećamo osjetilom mirisa i tvari svojstvenoj (suptilnoj) svakom jelu, što nam ju je on daje. Ni pri izrazu »meso« i »krv« ne radi se tek o praznim riječima, već se u tekstu misli točno stanična jezgra (odnosno stanice tkiva), a najčešće i krvne stanice (kao nositelji najvažnijih funkcija krvi).

»Često se događa da čovjek pri buđenju, bez obzira bilo to danju ili noću, zbog kaloričnog sadržaja (calor) i suhoće onog što je pojeo pati od žeđi. Treba se međutim čuvati toga da tada odmah pije, dokle god je još u njemu pospanost, jer bi inače priskrbio sebi oboljenja, a krvotok i mješavine sokova bi se uzburkali u nedolične oluje. Ali i nakon što se posve razbudio, neka se još kratko vrijeme uzdržava od pića

– makar bio jako žedan – i to toliko dugo dok iz njega nestane i najmanje pospanosti. Osjeća li netko (tada) poslije spavanja žeđ, neka popije piva ili vina, bio on zdrav ili bolestan, a ne vode, jer bi voda tada krvi i njezinoj mješavini sokova više naškodila nego pomogla« (CC 114, 15 sl).

Poslije spavanja ne bi se dakle nikako trebalo odmah piti. Da li je kasnije – pri pivu i pri vinu kao pićima – važno da se popije nešto fermentabilno da bi se olakšalo ponovno usnivanje? I pri zimskim pićima imaju prednost pivo i vino, kao što ćemo još čuti. Nakon duljega poglavlja o pićima pri bolestima s groznicom odnosno vrućicom nastavlja Hildegarda:

»Navečer može čovjek jesti ista jela i piti ista pića koja je uzimao danju, ako to želi; k tome treba navečer jesti toliko rano da još može prošetati prije nego što pođe na spavanje« (CC 116, 12 sl).

Slijedi dulje poglavlje o jelu i piću u različitim godišnjim dobima:

»Ako čovjek pri oštroj zimskoj hladnoći, kada je i sâm iznutra hladan, jede (veoma) vruća jela, tada se lako dogodi da time uzrokuje pojačano stvaranje tvari melankolije i probudi u samom sebi melankoliju. Tko jede dosta hladna jela, a pritom je sâm iznutra hladan, uzrokovat će time povećano stvaranje tvari vrućice i time vrućicu odnosno groznicu u samom sebi.

Ako jede međutim u hladno zimsko doba, kada je sâm iznutra hladan, umjereno zagrijana jela, to znači i takva koja nisu ni prevruća ni prehladna, izvući će iz njih učinak oporavka, jer mu daju dobru krv. Tko u vrijeme zimskih hladnoća jede na veoma toplom mjestu umjereno zagrijana jela koja nisu ni prevruća ni prehladna, neće mu škoditi ta jela, ali će ga oslabiti zagrijavanje njegova tijela na tom toplom mjestu.

Kada čovjek želi jesti u hladno zimsko doba, neka to čini na mjestu koje nije ni prehladno ni pretoplo, već je um-

jerene topline i neka ne jede ni prevruća ni prehladna jela, već isto tako umjerene topline i tako će hranom održavati zdravlje.

Čak i ako s pomoću odjeće priskrbi sebi toplinu, neka za vrijeme jela ne sjedi u hladnoj prostoriji, jer će ga hladan zrak što će ga udisati pri jelu učiniti bolesnim.

Ako mu pri jelu gori (ugljena) vatra iza leđa, to je za njega zdravije nego da mu toplina zagrijava lice« (CC 117, 2 sl).

Tu se radi o gotovo znanstveno detaljnom opisu kakvih ima mnogo u Hildegardinu udžbeniku.

»Ljeti, kada je čovjeku iznutra dosta toplo, može korištenje prevrućih jela lako izazvati uloge (giht, op. prev.). Ako je čovjeku ljeti iznutra dosta toplo i jede jako hladna (ledena!) jela, to dovodi u njemu do prekomjerna stvaranja sluzi. Stoga neka ljeti uzima umjereno zagrijanu hranu. To će mu dati dobru krv i zdravo meso.

Kada bi ljeti čovjek koji je iznutra vruć, mnogo jeo, njegova bi se krv od obilna jela prekomjerno zagrijala i njegovi bi se sokovi promijenili na lošije. Njegovi bi se mesnati dijelovi naduli i nepravilno umekšali, jer je temperatura tada previsoka. Jede li on umjerenu količinu hrane, ona ga neće oslabiti, već će mu održati zdravlje.

Zimi, kada je čovjek i iznutra veoma rashlađen, bit će naprotiv zdraviji bude li mnogo jeo« (CC 117, 26 sl).

U prijašnjim vremenima, kada samoposluživanja nisu nudila prekomjernu ponudu živežnih namirnica, nije vrijedila izvjesna čovjekova naočitost (»debljina«) kao nepoželjna. To nije dobro samo kao zaliha, već i za živce. Hildegardin tekst sigurno pritom misli zdravu količinu masti, a ne bolesnu debljinu, kao što jasno proizlazi iz udžbenika.

»U sva godišnja doba neka se čovjek čuva uzimanja kipuće hrane i one koja se još dimi. Kada je jelo kuhano, neka pričeka dok iščezne vrućina kuhanja i isparavanje. Jer ako se jede kipuća i još isparavana hrana, ona će naduti trbuh i lako uskomešati tvari koje će izazvati osipe na koži (lepra).

Pati li međutim čovjek od goleme tuge, neka obilnije jede hranu koja je prikladna za njega, kako bi se zahvaljujući njoj mogao oporaviti, budući da ga tuga opterećuje. Ako je netko ispunjen velikom radošću, neka jede umjerenije, jer je njegova krv (krvotok) tada razbuđena i otvorena za žešće kruženje. Jer ako on tada obilno jede, promijenit će se stanje njegovih krvnih sudova u burno divljanje vrućice.

Zimi neka čovjek ne pije toliko mnogo, jer tada i vlaga zraka čini vlažnima njegove sokove; kada bi naime tada mnogo pio, promijenio bi sokove koji se nalaze u njemu i priskrbio sebi bolesti.

Neka zimi pije osim toga više vino ili pivo, a po mogućnosti izbjegava vodu, jer u to godišnje doba vode nisu zdrave zbog navlaživanja zemlje.

Ljeti može piti više nego zimi i to u skladu s količinom i vrstom živežnih namirnica što ih tada uzima, jer su u to doba sokovi suši. Tada mu zbog isušivanja zemlje manje smeta ako pije vodu nego zimi. Ako je čovjek ljeti iznutra veoma zagrijan, ali inače tjelesno zdrav, neka radije pije nešto mlake vode, a potom malo ide gore dolje, kako bi mu postalo toplo. To više koristi zdravlju njegova tijela nego da pije vino.

Ako je međutim njegovo tijelo slabo, neka ljeti pije vino pomiješano s vodom ili pivo, jer će se time više oporaviti nego pijenjem vode.

U sva vremena, bilo ljeti ili zimi, neka se čovjek čuva prekomjerna pića, jer i previše kiše šteti zemlji kada prodire u nju. Isto tako onaj koji prekomjerno pije, dovodi svoje tijelo u štetno stanje rasipanja sokova (diversi humores).

Čovjek ne treba sebi ni prekomjerno uskraćivati pića, jer bi to rezultiralo tromošću misli i djelâ.

Tada ne bi pojedena hrana donijela ni dobru probavu, a ni zdravlje tijelu, kao što zemlja postaje grudastom i tvrdom i suhom i ne daje dobre plodove ako joj je uskraćena vlaga kiše« (CC 118, 5 sl).

Usporedba čovjeka sa zemljom počiva na postojećoj međusobnoj povezanosti između velikoga i maloga svijeta, makrokozmosa i mikrokozmosa. Čovjek je bio prvotno planiran kao »peti element«. Četvrti element, zemlja, trebala mu je biti podložna. Prvim jelom u raju postao je taj odnos obrnutim, a čovjek sluga četvrtog elementa, zemlje. Robovanje Božjoj tvorevini zemlji postalo je njegovim vlastitim stanjem. On se tek mučnim zaobilaznim putem preko izbavljenja može opet približiti kao »Božje dijete« prvotnoj ljudskoj prirodi. Cjelokupna Božja tvorevina iščekuje da ljudski rod izbavljen od zemaljskih stega opet stoji nasuprot njoj u suvremenom dostojanstvu (Rim 8, 19). Svi su Hildegardini savjeti upravljeni na to da se čovjeku koji je postao »zemljom« opet oslobodi put do čovječanstva kako ga je Bog prvobitno zamislio.

Odlomak o uzročnom lancu u Hildegardinom udžbeniku završava sljedećim riječima:

»Kao što se siru, što se tiješti u kaci, pridodaju uvijek novi slojevi mliječnih ugrušaka, sve dok ne bude gotov, tako se i djetetu i mladom čovjeku mora revno davati hrana i piće dok ne dospiju do zrele dobi, inače ne bi mogli rasti, već bi umrli. Ali isto se tako mora često i starcu, te oslabljenom čovjeku davati hrana i piće, jer ako u takvim ljudima slabe krv i mesnati dijelovi, mora im se pripomoći odgovarajućim živežnim namirnicama.

Čovjek je poput zemlje. Kada bi zemlja imala u sebi previše vlage, trpjela bi zbog toga, Dobije li ona malo vlage ili uopće nikakvu, ne može se od toga očekivati nikakav uspjeh. Ima li zemlja u sebi umjeren sadržaj vlage, to je za nju dobro. Tako je i s čovjekom.

Pati li on od obilna ili preobilna slobodna sadržaja vlage, naime u području očiju, ušiju, nosa i usta, imat će zbog toga više tegoba nego zdravlja. Posjeduje li međutim u područjima udova umjerenu, a prije svega ne (slobodno) protjecajuću vlagu, to je za njega opasno. Ako je njegov sadržaj vlage ograničen (na ono nužno), to služi njegovu zdravlju« (CC 165, 3 sl).

U Hildegardinoj patologiji igra vlaga u očima i ušima začudno veliku ulogu. Ako se ona smanji ili poveća, iz toga slijede opasna stanja bolesti. Pritom se po svoj prilici radi o hormonima sličnoj kemijskoj tvari koja se stvara u raznim tkivima, a koja u posve malim količinama utječe na zdravlje odnosno nastanak bolesti. Mi dosada ne znamo ništa o tome.

Tim općim savjetima za dijetnu prehranu smijem još dodati uvod poglavlja o ribama i životinjama, gdje se govori o podnosivosti, o korisnosti ili štetnosti mesa raznih životinja za čovjekovo zdravlje.

»Postoje ribe koje se po svojoj prirodi zadržavaju na dnu mora i rijeke i tamo traže sebi hranu i razgrću dno vode kao svinje zemlju. Tamo jedu korijenje nekih biljaka što trajno rastu, a tamo traže i drugu hranu koja im odgovara. Katkad se uzdižu do sredine vode, katkad se puštaju dolje na dno i tamo najčešće ostaju. Njihovo je meso nešto mekše i nije zdravo i prikladno kao hrana, jer se većinom zadržavaju na dnu vode.

Ima još i drugih riba koje se uglavnom zadržavaju u sredini i u području čiste rječne ili morske vode i tamo traže sebi hranu. Tamo nalaze i na izbočenim dijelovima hridi biljke koje su veoma zdrave i kojima se hrane i koje imaju u sebi toliko zdravlja da bi čovjek mogao hraneći se njima odagnati svaku bolest koja ga snađe. Te su ribe zdrave kao hrana, njihovo je meso jako, jer one prije svega borave u sredini vode.

Postoje i druge ribe koje se običavaju zadržavati na površini mora i rijeke i tamo traže sebi hranu u nečistoj pjeni i smeću što leži na površini. One su više od drugih riba prožimane sunčanom toplinom. Katkad se zavlače u mala udubljenja gdje stoji prljava, smrdljiva voda koja ne može otjecati. Zbog toga je njihovo meso nezdravo i mekano i slabo i nije ga dobro jesti« (PL 1265, C sl).

Ta se gledišta pri izboru ribljega mesa uzimaju u obzir kasnije kada Hildegarda piše o ovoj ili onoj ribi da je zdrava ili

nezdrava (v. poglavlje Jela od divljači i mesa). Zanimljiv je završetak toga općeg predgovora o ribama. Tamo se kaže:

»Bog je nekim ribama dao neku vrstu razuma, u skladu s njihovom prirodom i njihovom vrstom tako da one prepoznaju u vodi određeno bilje i korijenje. Njima se hrane ako nemju druge hrane, a njihova je snaga i priroda toliko snažna da zahvaljujući njima mogu pola godine ili četiri mjeseca živjati bez hrane, a da njihovo meso zbog toga ne oslabi. Kada te ribe kasnije opet osjete glad, a nemaju druge hrane, mogu se dugo vrijeme održavati na životu istim biljem i korijenjem što su ga već upoznale. Kada bi čovjek poznavao to bilje i korijenje i umio ga pronaći za sebe i katkad ga jeo, mogao bi isto tako četiri ili pet mjeseci preživjeti bez druge hrane. Njegovo bi meso međutim od toga otvrdnulo i ne bi više bilo podatno kao sada. Kada je Adam bio istjeran iz raja, on ih je poznavao, tražio ih u vodama i katkad ih jeo, kada nije imao druge hrane. Ali kada je uspio sebi pribaviti drugu hranu, klonio ih se. To se bilje ne razvija lako ni ne propada lako. Jedu li ga ribe ili životinje, ono ostaje dugo u njihovu želucu neprobavljeno, jer se veoma teško probavlja. Zbog toga životinje koje ga jedu ne osjećaju dugo vrijeme glad, a to se bilje probavi tek s drugom hranom koja se kasnije pojede« (PL 1268 C sl).

Pri pticama piše samo ovo:

»Pernate su životinje hladnije od životinja koje se kreću po tlu, jer one ne nastaju iz tako žestoke strasti. One imaju i čišće meso od životinja što žive isključivo na tlu, jer ne izlaze iz majke gole, već u ljusci« (PL 1285 C).

O četveronožnim životinjama i jestivosti njihova mesa piše posve općenito:

»One životinje koje žderu druge i hrane se pokvarenom hranom, a u potomstvu dobivaju mnogo mladih, kao na primjer vuk, pas, svinja, proturječe ljudskoj prirodi isto kao korov, jer čovjek ne postupa tako. Stoka koja ždere čistu

hranu, na primjer travu i slično bilje s pašnjaka i koja u potomstvu ne dobiva mnogo mladih, dobra je za čovjeka kao hrana, poput dobra i korisna ljekovita bilja. Iz obje se vrste životinja mogu međutim dobiti ljekovita sredstva« (PL 1312 B).

Iz tih Hildegardinih prikaza vidimo čemu se treba pridavati vrijednost pri izboru hrane. To su posve drukčija gledišta od onih što ih inače znamo i dobro je da nam se na to skrene pozornost već od samog početka.

2. BOLESNIČKA DIJETA

Pri mnogim prijedlozima iz Hildegardinih medicinskih knjiga ne može se povući jasna granica između ljekovitih sredstava i dijetnih sredstava. Ona se često približavaju onom idealnom zahtjevu starih liječnika: Naše živežne namirnice trebaju biti ljekovita sredstva, a naša ljekovita sredstva živežne namirnice. Gotovo sva jela od mesa koja se spominju u Hildegarde djeluju prije svega kao ljekovita sredstva (usporedi Jela od divljači i mesa). Bolesničke se dijete razlikuju od općenite dijete po kraćem trajanju primjene i ograničenju na određenu bolest, dok prava dijeta vrijedi za sve ili za čitav čovjekov život. Od ljekovitih dijeta u užem smislu upoznat ćemo ih pet: dijetu pri bolestima jetre, dijetu pri plućnim bolestima, dijetu pri shizofreniji, dijetu pri epilepsiji, dijetu pri puštanju krvi. Osim toga čitat ćemo još i o dijetnoj juhi što se koristi pri oboljenjima zglobova, te o dijeti pri vodenoj bolesti.

Dijeta pri bolestima jetre

Moderni su nutricionisti 1983. godine, nakon višegodišnjih rasprava, zaključili kako je jetrene pacijente – s malim iznimkama – najbolje pustiti da jedu što im prija i koristi. Je li to posljednji zaključak mudrosti? U Hildegarde ne piše ništa ni o hrani bogatoj ugljikohidratina što se nekoć pripisivala jetrenim bolesnicima ni o prije tako preporučivanoj hrani bogatoj bjelančevinama. Hildegardina kuhinja suptilnosti ne poznaje takva kvantificirana gledišta (vidi poglavlje Količina i kakvoća). Ona vidi u piru idelanu hranu zahvaljujući kojoj ne postoje ni problemi ugljikohidrata ni problemi bjelančevina. U

udžbeniku Hildegardine medicine postoje međutim ipak neki savjeti za osobe oboljele od jetrenih bolesti:

> »Oboljeli (na jetri) neka kao piće često pije dudovo vino (moretum), jer jetrena bolest često nastaje od preobilja krvi, a to stanje smiruje toplina i sok dudova vina, jer ono (moretum) u neku ruku nalikuje krvi. (Svaku) hranu što je on uživa neka uzima temperiranu (vinskim) octom, jer toplina i žestina octa stežu jetru.
>
> Neka bolesnik (dobro) žvače i onaj pšenični kruh što ga ljudi zbog gurmanluka stavljaju između narezana i sušena (dimljena?) mesa svinjske plećke (= kriške šunke) i preliju (natope) vinom. Jer suhi se sok te (svinjske) plećke (prelijevanjem) podražava i vlaži zahvaljujući toplini vina i kruha i tako kruh temperiran na taj način opet steže jetru, te ona nije više otečena. Neka čovjek ne pije međutim vino kojim su bili natopljeni komadi mesa, jer privučeno vinom prelazi u vino sve ono što je bilo štetno u tom mesu« (CC 176, 33 sl).

Taj opis odgovara modernim predodžbama o bolesti jetre, pri kojoj najprije nastaje upala jetre (s obiljem krvi), potom dolazi do oticanja jetre i naposljetku do njezina otvrdnuća. To poglavlje o jetri stojii u Hildegarde pod naslovom »Otvrdnuće jetre«. Tu se s malo riječi opisuje čitava patologija ciroze jetre i njoj primjerena dijeta. Osim gotovo dvadeset sredstava za jetru u knjizi ljekovitih sredstava navodi Hildegarda još i specifično sredstvo za jetru u svom medicinskom udžbeniku.

Navedena dijeta dopunjuje naše dosadašnje medicinsko znanje. Liječitelji koji primjenjuju prirodni način liječenja i liječnici još će više nego obično preporučati jetrenim bolesnicima dijetu s pirom i druga uputstva o dijetnoj prehrani što ih nalazimo u ovoj knjizi.

Za oboljele od bolesti jetre treba se zajedno s jelom kuhati izop (vidi Izop i domaći začini), jer taj začin pomaže jetri. Pri jetrenim oboljenjima uzrokovanih tugom odnosno potiš-

tenošću (pijanci?) neka se često jede mlada kokica kuhana s izopom i izop položen samo u vino. (Treba se popiti i to vino.)

Dijeta pri plućnim bolestima

U poglavlju o soli i octu u ovoj knjizi možemo pročitati da se uživanjem prekomjerno soljenih jela oštećuju pluća,

»... jer sol tada napada pluća i ona se isušuju« (PL 1198 C).

Jer pluća traže vlagu. Zbog takva preobilja soli trpi osim pluća i jetra, kako navodi Hildegardin tekst, iako ne toliko mnogo kao sama pluća. Umjereno soliti hranu zdravo je i osnažuje čovjeka, ali prevelika je količina soli za njega štetna. O pravoj dijeti koja se primjenjuje pri plućnim bolestima piše u udžbeniku Hildegardine medicine:

»Tko na bilo koji način pati od neke plućne bolesti neka (prije svega) izbjegava masno meso i (svaku) hranu koja sadrži mnogo krvi; nadalje (kuhani) sir, jer (sve to) uzrokuje u području pluća osobito loš, truli sok (tabes). Neka isto tako izbjegava jesti grašak i leću, prijesno voće i prijesno povrće, te orahe. Neka se kloni (maslinova) ulja. Želi li ipak jesti sir, neka to ne bude ni kuhani ni prijesni sir, već neka jede suhi sir i želi li ipak koristiti ulje, neka ga ograniči na najmanju mjeru.
Vodu neka ne pije, jer ona pojačava sluz u području pluća.
Neka ne pije ni (svježi) mošt, sve dok on vrenjem ne izbaci iz sebe svoje nečistoće.
Pivo naprotiv ne škodi mnogo, jer se kuha. Vino neka ne pije. A neka se čuva i vlažna i maglovita vremena« (CC 168, 14 sl).

U kuhane sireve ne spadaju samo fondi (= jelo od sira rastopljenog u vinu sa začinima, op. prev.) i špecli (vrsta tjestenine, op. prev.) sa sirom, već i mekani sir. Pod prijesnim se sirom sigurno misli svježi sir. Sve se to treba izbjegavati kao

štetno za pluća. Spominjući vodu misli Hildegardin tekst nekuhanu prirodnu vodu, dok su pripravci s kuhanom vodom, poput čaja i poimenice čaja od komorača – stopostotno korisnoi za pluća – svakako dopušteni. U prirodne vode spadaju i takozvane mineralne vode.

U Hildegarde se često navodi kako je kuhano općenito zdravije nego prijesno. Uzgred spominjem još neke živežne namirnice koje su izričito zdrave za pluća. Na prvom su mjestu bademi:

»Tko je bolestan na plućima (i još pati od nekog nedostatka u funkciji jetre), neka često jede bademove jezgre, bilo prijesne ili kuhane i one će dati plućima snagu, jer čovjeku ni na koji način ne opterećuju disanje, ne dopuštaju da se on isuši, već mu opet vraćaju snagu« (PL 1225 C).

O plućima ovce piše:

»Čovjek kome kašalj sjedi u plućima i koji teško diše, ali nije izričito bolestan na plućima, neka često jede pluća ovce i osjetit će olakšanje u grudima« (PL 1324 D).

Tu se radi o kroničnom bronhitisu, vjerojatno i o poznatom pušačkom bronhitisu. Nabaviti zdrava ovčja pluća nije uopće tako jednostavno i to je moguće tek nakon veterinarskog odobrenja. Taj dijetni savjet treba tu imati svoje mjesto, iako se tu ne misli na plućno oboljenje u užem smislu. Većina ljudi ne pravi naime razliku između pluća i bronhija.

»Tko boluje na plućima, neka revno pije kozje mlijeko i izliječit će se« (PL 1325 B),

piše Hildegarda. Jednostavnije već ne može biti. Upravo je suprotno međutim pri sljedećem sredstvu protiv kašlja:

»Koga muči kašalj, taj neka često jede kuhana pluća divlje guske i kašlja će nestati« (PL 1294 B).

U Hildegarde postoji mnogo sredstava protiv kašlja. Kakav je to osobiti kašalj ako se mora posegnuti za plućima divlje guske?

Dijeta pri shizofreniji

Hildegardine knjige ne poznaju dakako te moderne nazive bolesti, ali sama se bolest i njezin problem dobro opisuju pod nazivom poremećaj svijesti (Amentia CC 91,7 sl).

Za liječenje je prikladan kao najvažnije ljekovito sredstvo prije svega napitak od mješavine balzamike (Tanacetum Balsamita) i trostruke količine komorača (CC 168, 27 sl). Taj čaj za liječenje živaca mora bolesnik svakodnevno piti hladan kao svoje glavno piće. Druga su pića manje poželjna. U Hildegarde se nalaze još i druga dijetna uputstva koja su isto tako dosada nepoznata medicini. Tako na primjer piše:

»Takav čovjek (bolesna mozga) nek izbjegava suha jela, jer bi ona njegovim ionako iskvarenim sokovima donijela još veću, poremećujuću sušu. On treba naprotiv jesti dobra jela ugodna okusa koja svojim finim sokom pomažu krvi i koja ponovo dovode u red sokove bolesnika i otklanjaju njegovu poremećenost.

On treba isto tako jesti kaše od finog brašna koje se pripremaju s maslacem ili masti, ali ne s maslinovim uljem, jer one popunjavaju i ponovo zagrijavaju ispražnjeni i ohladnjeli, oslabljeni mozak. Ulje (maslinovo) bi izazvalo sluz i trebalo bi se izbjegavati. Ti bolesnici ne smiju piti ni vino, koje bi još više razbilo njihove bolesne sokove. Isto tako ne smiju koristiti medovinu, jer bi jačina meda još više raspršila već ionako razgrađene sokove. Taj bolesnik neka ne pije međutim ni običnu vodu, jer bi ona donijela još veću prazninu njegovu razumu. On smije piti samo spomenuti ljekoviti čaj i pivo. Ta će pića ponovo dovesti u red njegove poremećene sokove, njegovu pamet i njegove osjećaje« (CC 168, 22 sl).

Tom liječenju još pripada kao nadopuna jutarnja juha koja se priprema tako da se skuha rijetka juha od pirikina brašna uz dodatak nešto soli i jedne čajne žličice »praška za živce« koji se sastoji od mješavine muškatna oraščića i galganta u omjeru

1:2 uz dodatak jednog do dva velika vrha noža »mješavine korijena za živce« od stucana korijena perunike i trpuca u jednakim dijelovima. Ja puštam da se sve to procijedi kroz veliko sito, kako bi se uklonili najkrupniji komadi korijena. Tko želi, može pojesti i (velike) komadiće korijena, jer je stucano (CC 161, 22 sl).

Takvo se liječenje s pomoću dijete može provesti samo uz veliko pacijentovo razumijevanje. Presudni učinak te kure mora biti ponovno omogućavanje dobra sna, jer u tih bolesnika dolazi do duševna poremećaja prije svega zbog kronične besanice. Daljnje se pojedinosti mogu pročitati u udžbeniku Hildegardine medicine ili u njemačkom prijevodu knjige *Ursache und Behandlung* na stranicama 253 i 254. Tamo se može pročitati kako je jedan od uzroka bolesti nedostatak autoritarna vođenja i izobrazbe, zbog čega bezuvjetno terba neka jaka, vodeća ruka dovesti u red misli tih ljudi. To se može najbolje u prikladnom sanatoriju. Na tome mjestu uvijek iznova najviše zapanjuje da Hildegardin tekst posve ispravno upućuje na to da bi se ti ljudi mogli zamijeniti s manijacima, iako su oni ipak »samo« bolesnici. Upravo to upozorenje pripomaže da se opisana bolest jasno prepozna kao shizofrenija, pri kojoj, kao što je poznato, igraju veliku ulogu religiozni i pseudoreligiozni motivi. Tu se gotovo uvijek radi o mladim ljudima, zbog čega se ta bolest neko vrijeme nepravedno označavala kao »mladenačko ludilo«.

Dijeta pri epilepsiji

Našoj je medicini dosada posve nepozanto da bi i pri toj bolesti moglo pridržavanje određenih dijetnih pravila isto tako igrati važnu ulogu. Precizne upute o dijeti i detaljna objašnjenja uzdižu Hildegardine medicinske knjige iznad svake pučke medicine gdje se nikada ne navode takvi fiziološki detalji. Što smije dakle »padavičar« jesti, a što ne smije?

»Bolesnik može (tijekom trajanja liječenja) jesti kruh i (pileće) meso i to kuhano zajedno sa celerom i peršinom, jer je to meso više krto i nema u sebi štetne sluzi; blaga hladnoća peršina i celera, čisti želudac od prljavosti i trulih tvari.

Želi li on jesti govedinu, neka ona bude svježa; ako je to ljeti, tada se ona mora jedan dan, a zimi jednu noć držati u vodi, jer voda uklanja svu sluz što se nalazi u tom mesu. Potom ga bolesnik može jesti kuhano.

Ovčje meso može jesti bez prethodna namakanja u vodu, jer je ono samo po sebi blaže.

Svinjsko meso ne smije jesti tijekom liječenja, jer ta vrsta mesa potiče čulnost u čovjeka i povećava mogućnost pojave osipa na koži (lepra) i padavice i crva u mesu (rak).

Trebaju se izbjegavati isto tako jegulja i sve ribe koje nemaju ljuske (školjke), jer one sadrže nešto otrovne sluzi, zbog čega i nemaju ljuske. Neka pacijent za vrijeme liječenja izbjegava osim toga: sir, jaja, prijesno povrće i prijesno voće, zatim sve pečeno (prženo). Jer sir (i svježi) je otrov pri toj bolesti, a jaje i prijesno povrće samo još nadražuju njegove štetne sokove. Sve pečeno i prženo potiče pri toj bolesti stvaranje tvari tipične pri reumatskom oboljenju.

Bolesnik smije piti blago (nikako jako) vino pomiješano s vodom, a isto tako i pivo« (CC 207, 22 sl).

I tu ima pivo kao dijetno piće opet svoje posebno mjesto. Prijesna se hrana treba izbjegavati, kao pri većini bolesti pri kojima je potrebna dijetna prehrana.

Pravo sredstvo protiv epilepsije iz Hildegardina udžbenika veoma je komplicirano s obzirom na njegovu pripremu. I njegovi se sastavni dijelovi, kao uvijek u Hildegarde, opširno obrazlažu. Na to je ljekovito sredstvo i način njegova djelovanja sigurno Hildegardi na neki način isto tako ukazao Bog (CC 165,21 sl i 184,33 sl). Takve sastave ljekovitih sredstava ne bi mogao izmisliti i protumačiti nijedan ljudski mozak.

Dijeta pri puštanju krvi

U Hildegardinom sustavu liječenja pripada puštanju krvi važna uloga. Pritom se ne radi o smanjivanju količine krvi, kao što se danas pogrešno misli, a pogotovo ne o davanju krvi, već o terapeutsko-higijenskom zahvatu koji treba utjecati na preinaku cjelokupnog sustava sokova. Otuda i osnovni uvjet stručnog, ispravnog puštanja krvi po Hildegardi da se ono treba provoditi samo nakon puna mjeseca i posve natašte (ujutro) i da količina krvi koje se uzme bude relativno mala. Inače bi od toga bilo više štete nego koristi. Da bi se postigla potpuna učinkovitost treba se dotična osoba pridržavati nekih dijetnih pravila:

»Čovjek kome se pušta krv neka ne jede šaroliko miješana jela (diversi cibi) i ništa prženo (pečeno), niti ništa što sadrži šaroliko miješani sok. Takav čovjek neka isto tako ne jede prijesno voće ni prijesno povrće (na primjer salatu), jer bi sve to umnožilo u njegovim žilama sluz (livor), ali ne pravu krv. Neka isto tako ne pije jako vino, jer bi to uzdrmalo njegov (krvni) sustav i lako bi čovjeka poremetilo. On može jesti jela koja mu idu u tek i to obroke od jednoga ili dva jela, upravo toliko da mu bude dovoljno i može piti lagano, ali čisto vino. Sve to neka čini tako tijekom triju dana, jer u njemu toliko dugo kola iscrpljena krv. Trećega se dana krvnom sustavu opet vraća njegova snaga. Čovjek kome se pušta krv neka izbjegava i sir koji u tom slučaju zasluži krv, a ne daje pravu i čistu krv, već je puni bolesnom masnoćom« (CC 125, 23 sl).

Pri siru se više ne navodi koliko se dugo poslije puštanja krvi treba izbjegavati. Zacijelo samo tri gore navedena dana. Ne može škoditi ako se ta dijeta drži dulje vrijeme, možda tjedan dana, kako one, danas nam dobro poznate, masnoće u krvi ne bi dovele do bolesna stanja.

Dok se prethodno navedena dijeta u slučaju puštanja krvi drži malo dana, naime samo tijekom tri najvažnija dana, sljedeći

dijetni savjet vrijedi za dulje vrijeme i ima zapravo već značenje ljekovita sredstva. Zbog velika broja ljudi koji boluju od bolesti zglobova i vezivna tkiva morao bi mnogim čitateljima biti dobrodošlo takvo koliko jednostavno toliko ukusno sredstvo protiv njihovih tegoba. U takvim slučajevima postoji ionako malo pravih lijekova. Zahvaljujući poznatoj juhi od telećih nogu mogu ljudi poboljšati svoju konstitucionalnu slabost zglobova i čak pokušati korekturu koja nije moguća na drugi način:

»Koga muče teško probadajuće boli u zglobnim člancima i zglobnim ligamentima i tko ima probavne smetnje, neka skuha rožaste dijelove s tabana, te mast s nogu goveda. Neka to jede češće i obilno, pa će se izliječiti, a upornih će boli u njegovim zglobnim člancima, kao i želučano-crijevnih tegoba zahvaljujući tom sredstvu nestati« (PL 1323 B).

U Hildegarde piše zapravo o govođim nogama. One sigurno daju veću količinu masti. I telad ima međutim istu suptilnost i spada u goveda; teleće se noge mogu nabaviti i u mesnici. Dobro pripremljena »juha od telećih nogu« isto je tako veoma ukusna. Nakon što su se nogice skuhale, moraju se ostrugati meki dijelovi, masnoća, meso i hrskavica i sve pojesti zajedno s juhom. Hildegardin tekst čak govori u vezi s tim o pošasti (pestis). Nisu li danas bolesti meniska i zglobni reumatizam prava pošast? Pri opisanim se bolestima sigurno misli upravo na to. Kada se u Hildegardinu tekstu spominje »pestis«, ja to tumačim kao sklonost tim bolestima. I onom tko pati od »slabih« zglobova ili od istegnuća ligamenata ili čak pucanja ligamenata mogu ti dijetni savjeti pružiti jedinstvenu pomoć.

Nekada se u takvim slučajevima rado govorilo o simpatičnoj terapiji. Mi činimo međutim danas točno isto i nazivamo to organskom terapijom. To odgovara predodžbama moderne celularne terapije. Danas se čak pomoću štrcaljke i igle uštrcava hrskavična i koštana supstancija u očekivanju da će te tvari opet dospjeti u zglobove liječene osobe. Po rezultatima

najnovijih istraživanja sadrži ekstrakt telećih kosti mineralni kompleks oseina iz mikrokristala hydroxyaptita u bjelančevinastoj ovojnici, uslijed čega se kalcij bolje resorbira nego iz sintetičkih pripravaka kalcija. Taj savjet potječe iz mistične spoznaje govođe suptilnosti i njezine prirodne tajne. U tu svrhu ne mogu pomoći noge koza, ovaca ili konja i drugih životinja.

U Hildegardinu se udžbeniku ne opisuje pri bolesti raka neka određena dijeta protiv raka. Pri svim teškim bolestima vrijedi stroga Hildegardina dijeta. Prije svega se trebaju izbjegavati opasnosti određenih godišnjih doba što prijete od jagoda u proljeće, od breskava ljeti, od šljiva u jesen i od poriluka zimi. Treba se davati prednost najzdravijoj živežnoj namirnici, piru. Moji čitatelji znaju da pri toj teškoj bolesti polažem najveću nadu u dijetu s pirom. Jedno mi se potvrdilo kao sigurno: Pri leukemiji koja je isto tako oblik raka (rak krvi), pridonosi prehrana bez krumpira bitno poboljšanju terapijskog uspjeha. Odstupanje od te dijete, po motu »jednom kao nijednom«, ima neugodne posljedice i odmah dovodi do ponovna pogoršanja bolesti. Da bismo bili posve sigurni, izbacit ćemo iz dijete pri liječenju raka sve bilje odnosno povrće iz porodice pomoćnica, dakle i rajčicu i papriku. Znamo da i duhan spada u porodicu pomoćnica. Stoga bi dakle za sve oboljele od raka bilo uputno da se odreknu svake uporabe duhana.

Na kraju ću još spomenuti dijetno meso koje pri vodenoj bolesti čini čak preduvjet ljekovitog učinka. Još je i danas gotovò nemoguće izliječiti vodenu bolest, bez obzira koliko mnogo posjedujemo dobrih lijekova. Standardno liječenje vodene bolesti po udžbeniku Hildegardine medicine stavlja kao preduvjet da se prije svega jede paunovo meso. Tamo piše:

»Tko ima vodenu bolest, neka uzme pauna i to muškoga i kuha ga s izopom u vodi sa zdenca, ali ne u vodi s tekućeg izvora i neka jede tako kuhano meso...« (CC 208, 9 sl).

I za pripremu pravoga ljekovitog sredstva protiv vodene bolesti upotrebljavaju se dijelovi organa muškoga pauna. Lijek je veoma kompliciran sastava. Tamo se na kraju kaže da se

tako treba činiti osamnaest dana. To se vjerojatno tiče i dijete s paunovim mesom. U Hildegardinom se udžbeniku objašnjava djelovanje paunova mesa:

»Meso pauna je suho i posjeduje veliku snagu protiv vodene bolesti i mora se zbog (veće) snage uzeti od muškoga pauna. Ono se treba kuhati zajedno s izopom, jer on svojom suhoćom i blagom hladnoćom isušuje prekomjernu vlagu te bolesti. U bunarskoj se vodi treba kuhati zato što i bunar ima suhe pritoke vode i više uništava vodenu bolest nego voda tekućega izvora koja posjeduje veću vodunjavost od vode sa zdenca. Zbog toga bi izvorska voda svojim sadržajem vlage još pojačala bolest« (CC 208, 20 sl).

Tu se radi o pravoj bunarskoj vodi, a ne o filtriranoj vodi ili na neki drugi način prerađenoj vodi iz vodovoda iz rijeke ili jezera. Za to je teško liječenje doista potrebna voda iz bunara. Te nadasve suptilne navode i objašnjenja nije mogla Hildegarda crpsti iz iskustva. Tu sam dijetu s paunovim mesom (protiv vodene bolesti) uključio u bolesničku dijetu kako bi ljudi koji se žele podvrgnuti liječenju vodene bolesti po Hildegardi odmah od početka mislili na teško nabavljanje sirovina.

Dijeta pri oskudnoj ili izostaloj menstruaciji

»Dok žena pati od oskudne menstruacije neka izbjegava govođe meso i druga teška jela koja bi je još više stegnula. Neka jede ukusna jela i pije vino. Želi li piti vodu, neka to bude voda iz cisterne (iz vodovoda?), dok bunarsku i izvorsku vodu treba izbjegavati. Riječnu bi vodu morala prokuhati i potom ohladiti.« (CC 187,6 sl; Pl 1174 D).

3. DORUČAK – ALI PRAVILAN!

Još sam se u svoje školsko doba odviknuo doručkovati, jer sam zbog doručka često kasnio u školu. To nije bila neka nesreća, jer sam unaprijed učinio nešto što sam kasnije čitao o doručku u Hildegarde:

»Kada je čovjek još natašte neka kao prvo pojede neko jelo koje se priprema od (poljskih) usjeva i od brašna, jer je to suha hrana i daje čovjeku zdravu snagu. Neka osim toga uzme prvo toplo jelo, kako bi zagrijao želudac-crijevo, a ne kakvu hladnu hranu. Jer pojede li najprije hladno jelo, tako će pothladiti svoj želudac da će se on poslije teško moći ugrijati toplom hranom. Stoga se prvo treba pojesti topo jelo da bi se želudac-crijevo lijepo zagrijalo. Pojede li se zatim hladno jelo, tada će toplina što je prethodno prodrla u želudac-crijevo svladati hladnoću toga drugoga jela.
Pri prvom se obroku treba isto tako izbjegavati voće i sve sočno i sve što sadrži tekućinu, kao što je povrće (herbular), jer to unosi u sokove trulu tvar (tabes) i sluz (livor) i nemir; Takve se stvari mogu međutim jesti kasnije kada je čovjek već pojeo nešto (ispravne) hrane. Tada to donosi više zdravlja nego slabosti.
Za tjelesno je zdrava čovjeka dobro i zdravo međutim da se, zbog bolje probave odrekne doručka do kasna prijepodneva ili do podneva.
Za bolesne, slabe i tjelesno iscrpljene ljude dobro je i zdravo da ujutro doručjuju, kako bi barem iz hrane dobili snagu koje im inače nedostaje« (CC 115,27 sl).

Jesu li dakle naši preci bili u pravu što im je od pamtivijeka bio uobičajen topao doručak i imaju li naši reformatori preh-

rane krivo propagirajući hladan doručak? Ono što piše o »potpaljivanju« probave toplom hranom, ne bi smjelo vrijediti samo za doručak već uvijek kada se želudac ispraznio i opet ogladnio. Običaj ili još običaj da se prije jela pojede salata ili jabuka potječe tek iz najnovijeg doba. Njegovo mi teoretsko obrazloženje nije nikada bilo jasno i uvjerljivo. Čudi me da se u Hildegarde uopće razmatra to pitanje, budući da se nekada gotovo nije znalo nešto drugo. Hildegardin tekst najčešće nadilazi ono samo po sebi razumljivo i bavi se gotovo isključivo onim dotada nepoznatim ili dvojbenim. Ponovo moram zaključiti kako su Hildegardine upute aktualne za naše doba i njegove probleme.

Moje mladenačko odricanje od doručka, što mi je ostalo navikom do danas, nalazi dakle naknadno opravdanje zahvaljujući Hildegardi. Ako djeca zbog toga ili nekih drugih razloga odbijaju doručkovati, ne bi se roditelji trebali zabrinjavati i ne bi ih trebali na to prisiljavati. Hildegardin savjet to više iznenađuje, jer su nekada ljudi, barem ljeti, veoma rano ustajali. I tada je zdrav čovjek po Hildegardi trebao čekati s jelom do podneva?

Čudnovat je i navod da prazan želudac do podneva ima dobar učinak na probavu. Svim osobama koje pate od zatvora stolice trebala bi se preporučiti ta metoda za regulaciju stolice ako se inače osjećaju zdravima. Začepljenje je po Hildegardi često posljedica bolesna želučano-crijevna trakta, a ne obrnuto. Tradicionalni doručak od tople kaše (iz prekrupljene pira) u svakom slučaju točno odgovara Hildegardinim uputama toplo jelo od brašnene kaše. I škotsko-britanski »porridge«, zobena kaša, odgovara tim uvjetima toplog prvog dnevnog obroka pripremljenog od poljskih usjeva.

Što se tiče doručka od zobi, tu Hildegardin tekst odstupa od narodne predaje kada o zobi piše:

> »Ona ne valja kao hrana za ljude koji su veoma slabi i hladni, jer zob uvijek traži toplinu. Kada bi takvi ljudi jeli zobeno brašno (pahuljice) ili zobeni kruh, to bi se u njihovom želucu zgrudalo i izazvalo pojačanu sluz i ne bi im dalo snagu« (PL 1131 A).

Tu se dakle po načelu da se treba imati obzira spram najslabijega člana u društvu za istim stolom, isključuje zob za doručak. Slijede li se Hildegardine odredbe, tada se za teško bolesne isključuje i sluzava zobena juha, a za bolesnike općenito i dijeta sa zobi. Tu ne smijem prešutjeti ni pohvalu što je Hildegarda odaje zobi kada piše:

> »– zob je topla i tipična okusa i mirisa (fumus) i zdravom čovjeku ukusna i korisna hrana. Ona daje čovjeku koji je jede radosno raspoloženje i bistre misli i dobru boju (lica) i zdravo meso. Ona je i onima koji su malo bolježljivi isto tako dobra za jesti kao kruh i brašno (pahuljice) i neće im naškoditi« (PL 1130 D).

To mjesto možemo još jednom pročitati u poglavlju o žitaricama, jer to nikada nije dovoljno ponavljati. Tu se ne nalazi preporuka i nekuhanoj hrani, što bi moglo govoriti u smislu dopuštenosti (Ono što u Hildegarde nije zabranjeno, to je dopušteno), kao i u protivnom smislu (Ono što odstupa od uobičajenoga, to je zabranjeno). Pretpostavljam da se zob nekada i jela sirova. Hildegarda obično napominje međutim smije li se nešto jesti sirovo ili možda čak u sirovom stanju djeluje još bolje ili ljekovitije nego u kuhanom stanju. Spomenuti engleski porridge-doručak, zapravo, koliko mi je poznato, zobena juha s maslacem i jajem koja se danas najčešće još »obogaćuje« raznim »dobrim stvarima«, bio bi dakle preporučiv za »ljude koji nisu teško bolesni«. Ako se uz to jede još i kruh, tada je to pravi Hildegardin doručak: topao i uz dodatak kruha. Kada se radi o toj i svim drugim sličnim juhama za doručak moram izraziti veliku zabrinutost zbog raznih dodataka. Već jaje može pritom biti suvišno.

Isto vrijedi dakako i za druge juhe što se pripremaju za doručak. Samo se pri juhi od pira ne treba dugo razmišljati kome se ta juha smije ponuditi, a kome ne smije. Za sve druge

doručke vrijede u Hildegardinoj kuhinji ograničenja i to katkad čak veoma velika.

I ispravan, topao i kuhan švapski doručak od čiste pirove kaše može se pokvariti ako se pri njegovu pripremanju previše mudrijaši. On se nikako neće poboljšati ako mu se doda mlijeko. Ja svakako odvraćam ljude od toga, jer mlijeko može učiniti juhu od (prekrupljena) pira ljepljivom. Pir (prekrupa, brašno, krupica) koja je već sama po sebi bogata bjelančevina, može se lako pripremiti kao prirodno žitka juha, čiji ugodan okus bez mlijeka prija čovjeku iz dana u dan sve više, dok mu se uz dodatak mlijeka može mnogo lakše ogaditi. Mlijeko ne mora osim toga uvijek značiti poboljšanje (vidi poglavlje o mlijeku) i moramo pripaziti da ne bi stopostotni doručak od pira čak pokvarilo.

Druge (tople) juhe za doručak koje odgovaraju propisu i nisu vruće ni hladne, ocjenjujemo samo po sirovini od koje se pripremaju. To odgovara već prethodno spomenutom načelu suptilnosti, posebnim osobinama svih prirodnih stvari. Tako se na primjer isključuju pšenična i ječmena juha, te sago (škrobna krupica od srčike sagove palme, op. prev.) i heljda. Što se tiče raži, u vezi s njom piše Hildegarda samo o raženom kruhu kao živežnoj namirnici. (Vidi poglavlja o živežnim namirnicama i nedostatnoj tjelesnoj težini.) Tako ostaju praktično samo pir i 100%tna juha za doručak ili zob (pahuljice, prekrupljena kaša, brašno) uz gore nevedena ograničenja.

Još se i danas nasmiješim kada se sjetim zaprepaštenja gospođe X iz H. kada sam joj pokvario radost uživanja »müsla« do šest vrsti žitarica od čega je ona očekivala sve najbolje. Mješavina od tri ili četiri vrste loših žitarica s dobrim zobenim pahuljicama ne donosi korist, već samo pogoršava. Ja svakako želim da se jamči pravi, prirodno čist pir, jer se danas na primjer često takozvana kaša od prekrupljene zobi proizvodi na žalost od pšenice, a ipak prodaje pod nazivom, kaše od prekrupljene zobi. Razumljivo da to nije pravi obiteljski doručak. Samo uz junačko samosvladavanje uspijeva nekim ljudima ostati dulje vrijeme pri pšeničnoj kaši. To je barem topao obrok.

Zapamtimo ovom prilikom: Obrok od pira nadmašuje sve X-mješavine žitarica na svijetu. Zamisao je o mješavini šest žitarica koliko jednostavna toliko pogrešna: Skupim li sve žitarice zajedno, mora se od svih sabrati ono dobro. Možda se to i događa, ali se na žalost zbraja i ono loše. Svaka je mješavina hrane toliko dobra kao njezin najlošiji sastavni dio. Ječam pogoršava na primjer svaku mješavinu žitarica.

Ostanite barem pri čistoj mješavini zobi i voća. Više žitarica za doručak nije potrebno, druge žitarice osim zobi nisu prikladne kao sirova hrana, pa čak ni pir. Pir nam nije međutim ni potreban u sirovom obliku, jer je on »zdrava i korisna hrana kako god bio pripremljen«.

Još jednom podsjećam da sirova hrana nije po Hildegardi uopće prikladna za pokretanje dnevne probave. Prvo jelo treba biti nešto toplo. Kaša od prekrupljena pira i eventualno kava od pira s kruhom čine idealan prvi doručak. Tko ne običava jesti prijepodne ili pušta da između doručka i ručka prođe dovoljno vremena da mu se želudac opet isprazni, za toga će topla juha (s pirovom tjesteninom) na početku ručka biti prikladna. To bi isto tako mogla biti i juha od kruha koja bi, ako je pripremljena od pravoga pšeničnog kruha ili čak od pirova kruha, odgovarala svim Hildegardinim uvjetima.

Prethodno spomenuta kava od pira, mješavina iz 80 posto smeđeprženih i 20 posto tamnoprženih zrna pira, daje izvanrednu, pravu kavu od žitarica koja u svakom pogledu zaslužuje to ime. Pritom ostavljam otvorenim pitanje da li prženje (žitarica) može općenito biti zdravo i da li produkti prženja imaju neke nedostatke odnosno loša svojstva. Za sam pir svakako vrijedi: »Kako god se jede, zdrav je i koristan.«

To bi moralo vrijediti i za pržena, pa čak i za crnopržena pirova zrna. Ako se u ljudi koji boluju od proljeva liječnički preporučuje kavin ugljen (ili biljni ugljen) za neutralizaciju njihovih crijevnih bakterija i normalizaciju njihove crijevne flore, tada pogotovo ne može škoditi kava od pira, čak i ako jedan njezin dio gotovo već predstavlja pirikin ugljen, osobito

ako se pije samo uvarak. Pritom se trebaju poštivati dva važna pravila:

1. Pirova je kava kava od čitava zrna, pržena se zrna ne melju.
2. Prvi je uvarak svjetao i više neka vrsta čaja od pira s okusom kave. To nas ne treba prestrašiti, već prije razveseliti. Tek pri drugom, trećem, četvrtom i petom prokuhavanju dobiva ona svoju lijepu tamnosmeđu boju i pravi okus.

Dobra stara posuda za kuhanje kave iz vremena naših baka koja stoji na peći od prethodna dana ili danima s »talogom« u njoj, opet tu dobiva svoje pravo mjesto. Može se svaki dan i dodati mala količina svježih pirikinih zrna. Razumljivo: nesamljevenih. Stojeći preko noći postaju smeđa cijela zrna upravo dobrima za proces kuhanja. Čak i ako se žele dodati zrna kave, ona se isto tako ne melju. Može se dodati nekoliko mrvica soli.

Kava u zrnu u uobičajenom obliku kao ekstrakt iz mljevenih zrna kave ima nesumnjivo učinak koji bi »našu« Hildegardu natjerao da je ocijeni kao neprihvatljivu. Negativni su učinci obične kave u zrnu sljedeći:

1. Ona stimulira, podražava čulnost.
2. Čini čovjeka neslobodnim, ovisnim.
3. Dovodi do nerazborita iscrpljivanja tjelesne snage.
4. Vjerojatno je i štetno djelovanje pri slabosti želuca, srčanim bolestima i sličnom (nepoželjno nadraživanje srca i želuca).
5. Kronična zlouporaba kave dovodi do stresnih pojava (nedostatak pričuvnih tvari).

Što bi na to rekla naša »kemičarka« Hildegarda bilo bi dakako još zanimljivije. Obična se kava ne može međutim preporučiti.

Drukčija je stvar s nemljevenim zrnima kave. Ja još nisam dovršio svoje pokuse u vezi s tim, ali bih bio spreman pripisati i zrnima kave malu ljekovitost – osobito u starijih ljudi – ako se kuhaju cijela zrna. U Hildegarde isto tako piše da se štetne tvari odgovarajućim kombinacijama i načinima pripreme oslobađaju svojih otrovnih i štetnih djelovanja.

Znam da ima akrobata s obzirom na zdravlje koji jedu na primjer za doručak kiseli kupus i čak pojedu pola glavice ukiseljena kupusa, a da se pritom dobro osjećaju. Neki mnogo drže do jutarnje čaše hladne vode (ili mlijeka) natašte »za poticanje probave«. Drugi se opet drže izreke »Ujutro jedi kao kralj, u podne kao plemić, a navečer kao prosjak!« Mi smo čuli međutim da je za zdrava čovjeka najbolje ujutro uopće ne doručkovati.

O večeri piše u Hildegarde:

»Navečer može čovjek jesti ista jela i piti isto ono što je uzimao tijekom dana, ako to želi. Samo neka jede dovoljno rano navečer, kako bi još mogao prošetati prije nego što pođe spavati...« (CC 116,13 sl).

To može značiti da za večeru odgovara ono što je preostalo od ručka, ne mora međutim značiti zagovaranje podgrijavanja hrane ili iskorištavnja ostataka. Iza toga se vjerojatno krije još neka druga mudrost. Pri važnosti večere za noćni mir mogao bi biti smisao toga da je za želučano-crijevni trakt lakše probaviti večernji obrok ako se već danju prilagodio na to isto. Možda tada probavni rad manje opterećeuje čovjeka lošim snovima. Zacijelo su već svi stekli iskustvo da teška hrana škodi dobrom snu. Čitav nam je dan na raspolaganju da se nasitimo. Ne pokušavajmo navečer nadoknaditi propušteno. Večernji glavni obrok ne držim ispravnim, iako Hildegarda ne piše ništa o tome. Pitanje večernjega (kutnog?) svečanog obroka ne bi nas trebalo zaokupljati. Već bi bio napredak kada bi u svagdašnju pučku kuhinju moglo prodrijeti Hildegardino misaono blago. Iznimke smiju i tu potvrditi pravilo.

Doručak kao prvo dnevno jelo pokreće vegetativni ritam crijeva koji je noću bio podređen drugom živčanom diktatu (vagus – sympathikus). U čovjeka postoji takoznavi cirkadijanični ritam, to znači određena periodična kolebanja u izmjeni tvari koja ovise o dobi dana. Pri dnevnim čovjekovim navikama sumiraju se ti učinci. Na prijmer pri doručku. On bi se trebao što rjeđe mijenjati. Uzimam li svoj uobičajeni doručak u isto doba dana, tada će se crijevo dan za danom prilagođavati

tome, a time i probava. Učinak takozvane cigarete za probavu poslije doručka ne slijedi samo zbog poznate podražajne osobine nikotina u duhanu, već isto tako odgovara djelovanju ritmičkog ponavljanja svakodnevno uobičajenih navika. U tu svrhu koristimo, s najčešće veoma dobrim uspjehom, svakodnevno redoviti doručak s kavom od pira. Stoga u načelu odvraćam ljude od uporabe pirove kave u drugo doba dana. Tijelo reagira na pirovu kavu brzom probavom. Samo njome ne možemo međutim izliječiti kronični zatvor stolice. Za to je potrebno još više. Ako na primjer u Hildegardinoj kuri izostane dotada uobičajeni podražaj probave određenim sastojkom doručka, može se na početku unatoč pirovoj kavi dogoditi suprotno, naime nastupiti začepljenje. To će biti prije slučaj ako osoba koja se liječi zauzme izvjesno protestno držanje spram Hildegardina načela, makar to bilo samo nesvjesno. Da bi se očuvala napokon postignuta dobra probava, najčešće je dovoljna međutim svakodnevna prava pirova kava.

Običaji različitih zemalja pokazju veliku raznolikost, čak i ako se krećemo samo u europskom području. Neke stvari govore u prilog tome da Hildegarda nije bila slučajno izabrana iz švapsko-rajnskog kulturnog kruga. Za naš kraj držim »müsle« s bananama isto tako neprikladnima i nepotrebnima kao i razne pripravke s kakaom i cornflakesom.

U Hildegarde ne piše ništa o prehrani (školske) djece, jer tada gotovo i nisu postojale škole, te tako nije bilo u školi oko jedanaest sati poznate mrtve točke. Zašto ne bi kao užina bio dovoljan kruh s maslacem i medom? Zašto ne nekoliko slatkih badema? Krastavci, rajčice ili listovi salate nisu po Hildegardi prikladni da se stave na kruh ili između kriški kruha.

Hildegardino se znanje sigurno smije kombinirati s vlastitim iskustvima i običajima. Tako mi je neki pacijent pričao kako sebi svakodnevno za doručak priprema juhu od zobenih pahuljica s mnogo luka i češnjaka, te s maslacem i jajima, od čega ga doduše uvijek muče nadutost i druge crijevne tegobe. Na moj savjet dodaje sada u tu gotovu juhu i jednu žlicu kuhanih cijelih zrna pira. Na početku ih je žvakao, što mu je

međutim malo pomalo dojadilo. Sada jede doručak gutajući čitava, gotovo nesažvakana zrna i osjeća se veoma dobro. Nema više nadutosti i trbuh mu je posve u redu.

U Hildegardino je doba postojala neobična zakuska od kruha, nazvana meranda. Ona o tome piše:

»Tko želi uzeti zakusku od kruha, neka nareže tanke kriške kruha u vino ili pivo ili u vodu. Tekućina će prodrijeti duboko u kruh. Tako se to treba jesti, jer se tako raskvašen kruh može lakše probaviti.

Ako netko kruh samo zamoči i odmah ga pojede, prije nego što se natopio vlagom te tekućine, iznutra će ga opteretiti, izazvati grčeve i neće se moći lako probaviti.

Vinska je meranda jaka i čovjeka iznutra ponešto isušuje i ne koristi mu mnogo, iako mu mnogo ni ne škodi.

Meranda od piva zdravija je od vinske merande, jer se krušni sok sjedinjuje s gotovo srodnim pivskim sokom i čovjeka iznutra ne isušuje, iako ni ne koristi mnogo (zdravlju).

Vodena je meranda (još) zdravija nego ona od piva, jer je želucu ugodna i lagana i može se lako probaviti kao meka hrana koja prolazi kroz čovjeka lako i bez štete.

Čovjeku koji ima topao i jak želudac, ne koristi mnogo meranda, jer rashlađuje toplinu njegova želuca i isušuje ga iznutra...

Ali meranda ne koristi mnogo ni ljudima koji imaju hladan želudac, jer njihov želudac postaje tada još hladnijim i ponešto otvrdnjuje.

Onim ljudima koji imaju slab i osjetljiv želudac, ne koristi meranda mnogo, jer ih ponešto opterećuje. Ipak im oduzima i smanjuje sluz« (PL 1200 A).

Čini se dakle da nije velika šteta što više nemamo taj običaj. Ili se možda time misli na udrobljivanje odnosno umakanje kruha u napitak, kao što vole činiti stariji, bezubi ljudi? Hildegarda piše o stavljanju kruha u vino, pivo ili vodu (čaj, kavu?), ali ne o kuhanju kruha u tekućini kao pri juhama s kruhom.

4. ĐUMBIR I KLASIČNI ZAČINI

»Liječničko iskustvo poučava da intenzivni, ugodni mirisni i okusni podražaji potiču i oživljuju...«

Prof. dr. Hans. Glatzel, Lübeck

Tom citatu poznate suvremene nutricionistice dodaje još časopis *Neue Gesundheit* (11, 898) spomena vrijednu rečenicu: »Gospodin profesor je uvjeren da mirisne i okusne tvari začina nisu manje važne za život nego bjelančevine, masti i vitamini...« Velika hvala! Točno to piše u Hildegarde:

»Kada čovjek jede i pije, tada živi provodni sustav (vitalis tractus rationalitatis) vodi okusnu tvar i fini sok i mirisnu tvar iz hrane i pića do mozga i potiče njegovo ugrijavanje (prokrvljenost, promet kisika) održavanjem topline njegovih žila ..., a srce, jetra i pluća isto tako usisavaju nešto od tih okusnih i mirisnih tvari i fina soka u prostore svojih krvnih putova, tako da se oni njima pune i hrane kao što se staro, isušeno crijevo kada se stavi u vodu od nje umekša i njome ispuni ...« (CC 113, 3).

Tko je knjigu čitao od početka, možda će se sjetiti da je o tome već bilo riječi. Tu se nesumnjivo opisuje proces probave putem usta koja prima iz hrane najfinije tvari i vodi ih najprije do mozga, a potom do srca, jetre i pluća za očuvanje njihovih vitalnih funkcija. Prisjetimo se u vezi s tim Paracelzusove izreke: »Plemeniti ljudi jedu ustima ...« Taj je veliki liječnik morao dakle znati da se putem usta primaju važne tvari. Hildegarda naziva te fine tvari okusnom i mirisnom tvari. Ona to ponavlja tim redosljedom. Nesumljivo daju sve živežne na-

mirnice i sva pića takve tvari, osobito začini. Upravo se u najnovije vrijeme ustanovilo u vezi s istraživanjem ljekovita djelovanja ulja japanske paprene metvice da se ravnoteža središnjeg živčanog sustava, ako je prethodno bila poremećena proizvodnjom hormona nesklada, neraspoloženja (serotonina), ponovo uspostavlja prije svega koncentriranim djelovanjem mirisnih tvari na živce mirisa. Vrijednost finih tvari opisanih u Hildegarde ne možemo uopće dovoljno visoko ocijeniti. Može se pretpostaviti da će istraživanja tijekom vremena potvrditi još mnoge od Hildegerdinih zadivljujućih navoda.

Dobro natapanje slinom ima smisao da se te tvari bolje prihvate. To se može označiti kao »jesti-s-razborom«, jer mozak dobiva najveći dio od toga. Na dobro nas žvakanje ne bi trebalo potaknuti rasterećenje želučane probave ni želja da time uštedimo kalorije, već znanje o »prvom probavnom putu« preko mozga, iako se on ne opisuje u nikoga osim Hildegarde.

Ukusno pripremanje jela ima jedan osobiti zadatak:

»Ako je čovjek jeo prijesne jabuke, prijesne kruške, prijesno povrće ili drugu sirovu hranu koja nije bila temperirana ni zagrijavanjem ni nekim drugim načinom pripremanja, ne mogu se oni ni u želucu-crijevu lako dokraja rastvoriti, jer prethodno nisu bili temperirani. Loši sokovi tih jela koji bi se zagrijavanjem ili dodavanjem soli ili octa pohvatali ili neutralizirali, nisu tako uklonjeni i napadaju slezenu pritom je mjenjajući, tako da ona otekne i boli ... Okome li se ti loši sokovi na slezenu, ozlijeđuju je i nanose joj štetu...« (CC 98, 29 sl).

Na jednom se drugom mjestu isto tako upozorava na opasnost od sirove hrane:

»Ima ljudi čije srce, jetra i pluća i ostali isporučitelji topline ne mogu svojom toplinom dovoljno pomoći želucu pri završnoj probavi ako su ti ljudi jeli prijesna i nekuhana ili masna jela, osobito ako su ona bila premasna i teška ili suha i tvrda...« (CC 99, 11 sl).

To izaziva nadutost i pretjeranu sluzavost i jedan oblik začepljenja. Začini pripomažu probavi i zagrijavanju i u neku ruku čak nadoknađuju kalorije. Kuhanje se svuda u Hildegardinim knjigama opisuje kao proces dozrijevanja koji tek pravo priprema probavni rad. Stari su Grci nazivali (žučanu) probavu »kuhanjem« (pepsis). Ono što je prethodno skuhano rasterećuje rad želuca. Po Hildegardi dolazi pritom do odstranjenja otrova. Isto se može postići soljenjem ili dodavanjem octa ili drugih začina. Hildegarda veoma često upotrebljava za taj proces riječ »temperirati« (temperare, izjednačiti, neutralizirati, izbalansirati, prigušiti, ublažiti, umjereno zagrijati).

Začini imaju osim toga svoju vlastitu suptilnost, svoju vlastitu vrijednost ili bezvrijednost. Kao na primjer *đumbir:*

> »Jesti đumbir škodi zdravom i ugojenom čovjeku, jer njega čini nekoncentriranim i tupim, te lijenim i raspuštenim. Samo onaj koji je mršav i tjelesno već posve iscrpljen, taj neka uzme na prazan želudac malo đumbirova praha u juhi i neka ga malo pojede i na kruhu, pa će mu biti bolje. Odmah čim se počne bolje osjećati neka ga međutim više ne jede da mu ne bi naškodio« (PL 1135 D).

Đumbir se danas ne ubraja više među standardne začine, ali ima ljudi, osobito u Engleskoj koji ga ipak upravo strastveno jedu. U nas se još uvijek nude ušećereni prutići od đumbira. Isto tako postoji i đumbirovo pivo. Poznati azijski curry (čit. käri) sadrži obično znatan dio đumbira. Ja ne poznajem karakter tih ljubitelja đumbira, ali dobro ćemo učiniti budemo li se držali Hildegardinih uputa.

Ako već želimo nešto ljuto, oštro, možemo se poslužiti i *paprom.* Ali ni tom začinu ne možemo po Hildegardi izdati potvrdu o bezazlenosti:

> »Uzme li ga čovjek previše, škodi mu i izaziva pleuriziju (upalu porebrice?) i rastvara u njemu (dobro usklađene) sokove i čini ih lošima« (PL 1137 D).

Hoće li tako nešto moći jednom dokazati fiziološki kemičari budu li željeli dokazati ispravnost Hildegardinih iskaza? Danas još nitko ne pomišlja na to da se time ozbiljno pozabavi. Pročitajmo međutim i sljedeće:

> »Ako je netko ćudljiv i nema želje za jelom, tako da ga ne raduje jesti, neka u nekom jelu pojede nešto papra, a k tome još nešto papra na kruhu i njegovoj će slezeni biti bolje, a gađenje od jela će proći« (PL 1138 A).

Na jednom mjestu u Hildegarde piše da neki ljudi oštećuju svoju slezenu prijesnom hranom (VV 98, 36). Pomaže li i njima papar? U kuhinji postoje tri vrste papra: kajenski papar (cayenne), bijeli papar i crni papar. U kuhinji nisu te razlike toliko važne koliko za izradu lijekova.

Papar je odvajkada bio glavni začin svjetske trgovine. Godine 408. poslije Kristova rođenja bilo je gotskom kralju Alarihu predano kao otkupnina i 1500 kg papra. On je bio toliko vrijedan da se o njemu govorilo jednako kao o zlatu. Nekada se najčešće uvozio u Europu preko Indije.

Klinčići (začinski) se u Hildegarde ne spominju kao začin, ali zato kao ljekovito sredstvo: Pri zujanju u ušima i glavobolji (visoki krvni tlak?) smije se obilno jesti, to znači više puta na dan. To isto trebalo bi zaustaviti i početnu vodenu bolest, te spriječiti da se razviju ulozi (pravi ulozi nožnoga palca, podagra).

Sve se to postiže samo jedenjem i žvakanjem klinčića. Hildegardina knjiga poznaje osim toga mješavinu klinčića s muškatnim oraščićem i cimetom u poznatim Hildegardinim keksima za živce.

Lovorovi listovi nalaze u Hildegarde primjenu samo u ljekovitim sredstvima. Budući da se u lovorovu drvu i njegovim plodovima piše mnogo toga dobroga, neće lovorovi listovi (u marinadama i umacima) škoditi, osobito kada drvo nosi i lijepo mistično ime »ustrajnost«. Prešućivanje osobita djelovanja začina ne znači međutim mnogo, jer Hildegarda piše u prvom redu o ljekovitom djelovanju. Možemo pretpostaviti da su se lovorovi listovi već prije upotrebljavali kao začin.

Među stranim začinima pripada sigurno prva nagrada *muškatnom oraščiću:*

Ako čovjek jede muškatni oraščić, raširit (otvorit) će mu se srce i pročistiti osjetilni aparat i dati dobra sposobnost shvaćanja« (PL 1139 B).

Nema govora ni o kakvim štetnostima. Ipak će se njegova primjena držati u razumnim granicama. Želi li se on jesti u većoj količini, tada se mogu načiniti prethodno spomenuti keksi za živce čiji je glavni učinkoviti sastojak upravo muškatni oraščić.

U Hildegarde se ti važni začini nalaze odmah iza isto važnih žitarica.

Među začine se po svoj prilici ubraja i *galganov korijen* koji se u Hildegarde mnogo upotrebljava kao ljekovito sredstvo. Hildegarda ni tu izričito ne spominje njegovo djelovanje kao začina, ali će se Hildegardini prijatelji sjetiti zgodna članka u časopisu *Hildegard-Kurier* po kome se građevinskim radnicima stavljalo u hranu nešto galganta, tako da su se poslije jela primili posla s dvostrukom marljivošću.

Hildegarda piše:

»Galgant je posve topao i u sebi nema ništa hladnoga i pun je snage« (PL 1134 A).

Tko je dakle u nedoumici s obzirom na papar i nema poseban razlog da ga upotrebljava, mogao bi umjesto njega upotrijebiti kao začin galgantov korijen u prahu koji ima veoma oštar okus, kao što mogu potvrditi moji pacijenti koji boluju od srčanih bolesti i kojima običavam propisivati galgant pripremljen na razne načine i u nekim lijekovima. On je naime prije svega odlično sredstvo za srce.

Cimet

»ima veliku snagu... Tko ga često jede, tome će smanjiti loše sokove i dati mu dobre sokove« (PL 1139 A).

O uporabi cimeta ne trebam mnogo govoriti. Tko ne poznaje kašu od krupice s mlijekom na koju se stavi malo maslaca, šećer i cimet? Ili kuhano vino, kekse s cimetom, medenjake? U svakoj knjizi kuharskih recepata može se naći niz recepata s cimetom.

O vaniliji, paprici, korijandru, anisu i šafranu ne piše u Hildegarde ništa. I kurkuma koju mnogi ubrajaju među začine nalazi se u Hildegarde samo među ljekovitim sredstvima i ljekovitim mješavinama. Moram još spomenuti jednu čudnovatu činjenicu. U Hildegarde se u vezi sa začinima nalazi i poglavlje u kome se dosta pozitivno opisuje konopljino sjeme. Treba li to značiti da se konopljino sjeme može upotrebljavati i kao začinsko sredstvo? Pritom ne smijemo misliti na hašiš, jer se on ne dobiva iz konopljina sjemena (vidi poglavlje Mahunarke).

Domaće začinsko bilje nalazi se u ovoj knjizi u poglavlju Izop i domaći začini.

5. IZOP I DOMAĆI ZAČINI

U Hildegrade se na mnogim mjestima govori o vrijednosti začina za zdravlje. Pritom se ne radi samo o poboljšanju okusa, već prije svega o nekoj vrsti funkcije odstranjenja otrova, neutralizacije brojnih štetnih tvari koje mogu biti sadržane i u čistoj, prirodnoj živežnoj namirnici. Priroda nije naime uvijek sklona čovječanstvu koje je svojom krivnjom poremetilo onaj red koji je zamislio Bog. Kao što mnoge stvari postaju tek kuhanjem jestivima odnosno ukusnima, tako djeluju i začini. Već u poglavlju o soli možemo pročitati da je prilikom dodavanja začina najvažnije ispravno doziranje. Kao nadomjestak za sol poznaje Hildegarda zapravo samo:

Kudravu nanu

»Kao što sol, ako se umjereno upotrebljava, usklađuje svako jelo i ne bi bilo dobro kada bi je se stavljalo u hranu previše ili premalo, tako i kudrava nana, ako se umjereno dodaje, daje jelima od mesa i ribe ili povrću dobar okus i dokazuje se kao dobar začin.
Jede li se tako (kao začin), zagrijava želudac i dovodi do dobre probave« (PL 1161 D).

Još jače djelovanje na probavu ima *poljska nana* (Mentha arvensis) koja je bliska paprenoj metvici:

»Ona koja se naziva manjom metvicom ... jede se sirova ili kuhana s mesom ili s jelima od ribe ako čovjek ima hladan želudac (katar želuca) i ne može probaviti hranu i ona će mu zagrijati želudac i dovesti do dobre probave« (PL 1161 C).

Tu imamo primjer ljekovita djelovanja nane. Dok se kudrava nana preporučuje kao dijetni začin, u poljske metvice vrijedi kao razlog primjene opstipacija. To proizlazi iz male tekstovne razlike po kojoj kudrava nana čini (u svakoga čovjeka) dobru probavu, dok poljska metvica omogućava stolicu tek kod jednog tipa opstipacije. U tu se svrhu smije osim toga upotrijebiti i sirova poljska metvica. Kao začin se uzima kudrava nana. U Hildegarde ne piše ništa o njezinoj uporabi kao sirove biljke ni o tome da se treba kuhati u jelima; to se može međutim pretpostaviti iz usporedbe sa soli. Pri vodenoj se metvici očekuje učinak na probavu (protiv usaljenja zbog prekomjerna uzimanja hrane) od dodavanja sirove i kuhane vodene metvice.

Hildegarda obrađuje pitanja liječenja ili sprečavanja bolesti, a manje se bavi samo učinkom začina na poboljšanje okusa hrane. Ona je konačno napisala knjigu ljekovitih sredstava, a ne knjigu prirodopisa. Isto tako ne trpa pojedine vrste metvice u isti lonac, već ih veoma suptilno razlikuje. Bilje koje se bere u doba punoga meseca ima po Hildegardi snažnije djelovanje (CC 80,3 sl). O drugim pojedinostima s obzirom na žetvu odnosno branje ne piše ništa. Tko zna izabrati pravu biljku za pravu svrhu, ne treba zadavati sebi drugih briga.

O primjeni metvice za pripremu čaja ne piše ništa. U udžbeniku Hildegardine medicine možemo naći opće pravilo o primjeni začina:

»Različito i plemenito bilje, kao ni prašci i začini dobiveni iz plemenitih biljaka neće zdravim ljudima koristiti budu li se koristili bez nekoga reda. Prije će im naškoditi time što će isušiti njihovu krv i oslabiti njihovo meso, jer u njima neće tada naći one sokove pomoću kojih bi mogli razviti svoje snage. Oni neće u ljudi poticati snagu ni rast njihova mesa, već će samo spriječiti loše sokove spram kojih djeluju neprijateljski. Ako ih netko uzima, to treba činiti oprezno i po razborito procjenjenoj potrebi. Oni se trebaju uzimati s kruhom ili u vinu s nekim drugim dodatkom, a tek bi ih u rijetkim slučajevima trebao uzeti čovjek koji još nije pret-

hodno ništa pojeo. Inače bi stisnuli grudi onoga koji ih uzima i naškodili njegovim plućima, oslabili mu želudac ako dospiju u njega, jer su uzimani bez nekoga dodatka. Kao što prašina sa zemlje škodi čovjeku koji je uvlači u sebe, tako i ta sredstva, ako se ne upotrebljavaju po propisu, donose čovjeku više štete nego zdravlja. Stoga se začini trebaju uzimati s hranom ili odmah poslije jela, jer tada razrjeđuju sokove iz hrane i osposobljavaju čovjeka da može probaviti uzetu hranu. Samo ako on ima tegobe protiv kojih treba uzimati plemenito, snažno bilje ili dragocjeni prah na prazan želudac, smiju se učiniti iznimke« (CC 185,2 sl).

U Hildegarde su uvijek važne pojedinosti. To vrijedi i za *izop:*

»... ima čak toliko veliku vlastitu snagu da mu se ni kamen ne bi mogao oprijeti i spriječiti njegov rast kada bi tamo bilo posijano njegovo sjeme.
Ako se izop često jede, čisti smrdljivu uzburkanost i zapjenjenost sokova koja ih čini štetnima. Izop je dobar pri svim jelima.
On je naime kuhan i usitnjen u prah korisniji nego sirov. Uzima li se u jelu (kao začin), čini jetru aktivnijom, sposobnijom za rad, a ponešto čisti i pluća.
Koga muči kašalj i (istodobno) tegobe s jetrom, a i onaj koji zbog teškoća s plućima teško diše (vodena bolest u grudima?), svatko od njih neka jede izop u jelima od mesa ili sa zaprškom (umak od izopa) i bit će mu lakše. Kada bi netko koristio izop samo uz uporabu vina ili vode (kao čaj), imao bi od toga više štete nego koristi.
...Oboli li jetra nekoga čovjeka od tuge, neka skuha pile s izopom, još prije nego što bolest u njemu uzme maha i neka često jede izop zajedno s piletinom. Neka često jede i svježi izop umočen u vino, te isto tako pije i to vino. Jer za takvo je oboljenje izop korisniji nego za nekoga koji boluje (samo) na plućima« (PL 1156 A/C).

Izop i piletina čine zajedno ljekovito sredstvo. Posljednje navedeno sredstvo spomenuo sam samo zbog toga što ono predstvalja poseban slučaj »izopa u vinu«, dok Hildegradin tekst odvraća od (kuhanog) izopovog vina.

Hildegarda nam pri domaćim začinima veoma često skreće pozornost na razliku između sirovih i kuhanih. Gotovo se čini kao da je ona predosjećala ono nekritičko obožavanje »sirovoga« u našemu dobu. To vijedi osobito za važnu i veliku skupinu štitarki i njihova djelovanja kao začina.

Kopar

»...čini čovjeka tužnim kako god da se jede.
Sirov (svježi) ne valja uopće za jelo, jer ima u sebi veću zemljinu vlagu nego na primjer komorač. On uvlači osim toga u sebe i takozvanu masnoću zemlje zbog čega je za čovjeka loše jesti kopar sirov.
Ako se on međutim skuha, tada odstranjuje tvar što pridonosi nastanku uloga i u tom je slučaju korisno uzimati ga u jelu« (PL 1158 B).

Ako je umak od kopra u nekih mladih i starih omiljen nadomjestak za prilog od povrća zbog svoga zanimljivog okusa, to ima svoj dobar smisao pri veoma učestaloj sklonosti reumi. S učinkom kopra da čovjeka čini tužnim, može se između ostaloga izići nakraj odgovarajućim pripremanjem (muškatni oraščić) i slatkim desertom.

Drukčije stoje stvari kada je u pitanju srodni

Peršin

»...koji raste iz vjetra i vlage. Za čovjeka je bolji i korisniji sirov nego kuhan. Kada se jede, oslabljuje groznice koje potresaju čovjeka.
U čovjekovim mislima stvara međutim tromost« (PL 1158 D).

U Hildegardinoj knjizi prirodnih ljekovitih sredstava slijedi opis poznata Hildegardina vina za srce u kome peršin igra glavnu ulogu. Djelovanja peršina što ih danas poznaje kemija ne dosežu taj opis. Ni njegovo diuretično djelovanje ni njegov hvaljen vitaminski sadržaj ne dosežu taj Hildegradin prikaz. A Hildegardin tekst uključuje i upozorenja koja se s druge strane mogu iznijeti na račun peršina. Da ljudi osjetljivih bubrega, a ni trudnice ne bi trebali uzimati veće količine peršina; ili da previše peršina može pogodovati razvoju raka.

Ja hvalim naprotiv opći običaj da se razna već dovršena jela ukrase sirovim peršinom, pri čemu ostaje nepoznatim da li se taj običaj može pripisati Hildegardi ili ne. Hildegardini tekstovi govore jednostavno o peršinu, a vjerojatno misle u prvom redu listove.

Na peršin se u Hildegarde posve prirodno nadovezuje *celer.*

Pri općem se opisu ne ukazuje, kao ni u peršina, na razlike u ljekovitom djelovanju između korijena i lišća. Čitava je biljka takva. Samo se za određene svrhe preporučuje jednom lišće, jednom korijenje, a jednom sjeme.

> »Celer ima više zelenu prirodu nego suhu i ima u sebi mnogo sočnosti. Sirov ne valja za jelo čovjeku, jer u njemu stvara loše sokove. Kuhani celer ne škodi čovjeku, već prije stvara u njemu zdrave sokove.
> Ali kako god se jede, dovodi čovjeka do prevrtljiva raspoloženja, jer mu njegovo zelenilo katkad škodi, katkad ga zbog prevrtljivosti čini tužnim« (PL 1159 C).

To baš nije dakle preporuka za sirovi sok od celera koji se prije svega preporučuje pri dijeti gladovanja sa sokovima. Celer može bez obzira na to posjedovati u nekim kombinacijama ljekoviti učinak.

Malo upotrebljavana, ali kao domaći kuhinjski začin ne i nepoznata svakako je *krasuljica*

> »...koja ne raste ni iz jaka zraka ni iz jake zemlje, već iz lošijeg vremena (aura), još prije nego što počne plodonosna ljetna toplina

> Krasuljica je po nečemu nalik na korov, jer priređuje u čovjekovoj glavi mnogo plinova (para) ako se jede sirova.
> Ni kuhana ni sirova ne koristi čovjekovu tijelu« (PL 1160 A).

Krasuljica može izliječiti samo jedno, trbušnu kilu:

> »Stucaj krasuljicu i pusti da sok pri procjeđivanju teče u vino. To vino sa sokom od krasuljice daj piti onom koji ima raskidana mjesta u utrobi; neka on to često pije i izliječit će se« (PL 1160 A).

Zbog obrane krasuljice uključio sam u ovu knjigu i jedno od ljekovitih sredstvava od krasuljice. »Raskidana ranjava mjesta« nazivaju se danas kilama.

Kao biljka iz porodice štitarki trebao bi se tu spomenuti još i *ljupčac:*

> »Ako se ljupčac jede sirov, kvari i poremećuje prirodnu ćud čovjeka.
> Ako se on jede kuhan sâm, bez drugih dodataka, čini tromim čovjekovo tijelo i njegov um. Kuha li se i jede s drugim dodacima, tada ne škodi mnogo onom koji ga jede« (PL 1186 A/B).

Ljupčac se zbog svoga osobita mirisa označava i kao »Maggi«-začin. Njemu je potrebno dodati nešto drugih začina kako ne bi škodio. Kada bi se dakle kuhao u kockama za pripremu juhe radi produbljenja okusa mesa, tada bi bio ispravno upotrijebljen.

Nakon te skupine biljaka kojima pripada još i komorač koji se opisuje na jednom drugom mjestu, slijede u Hildegarde različite biljke iz porodice lukova. Najprije se spominje *češnjak* koji se navodno rasprostranio po sjevernoj Europi tek tijekom turskih ratova. Nakon oslobođenja Beča zaplijenjene su osim kave i velike količine češnjaka, poslije čega je postao miljenikom bečke kuhinje. On se više cijeni kao ljekovito sredstvo nego kao kuhinjski začin i zbog toga je bio podrobno istraživan. Osim eterična ulja koje sadrži četrnaest sastojaka, otkriven je

u njemu i vitamin A i B, nikotinamidi i vitamin C, hormoni, fermenti, jod. »Ipak se ne uspijeva međutim proizvesti čista supstancija iz češnjaka koja bi odgovarala cjelokupnom djelovanju češnjaka« (Dr. R. F. Weiss).

Tko jede sirov češnjak, zaudara po njemu, čime se dokazuje da on djeluje na čitavo tijelo. Govori se o njegovom dezinfekcijskom djelovanju putem crijeva, tako da bi konzumiranje češnjaka trebalo zaštititi vojnike od dizenterije, a možda je u turskim taborima i imao tu svrhu. Češnjaku se pripisuje i djelovanje protiv ovapnjenja žila, masnoća u krvi i protiv stvaranja krvnih ugrušaka. Dokazano je međutim da takvo djelovanje ima samo svježi češnjak koji ne smije biti stariji od jedne godine. A što piše u Hildegarde?

»*Češnjak* ima pravu toplinu i raste i zeleni se iz snage rose, to znači od prvog noćnog sna gotovo do nastanka dana. Zdravima i boležljivima zdraviji je za jelo nego poriluk. On se mora jesti sirov, jer kuhanjem postaje gotovo poput pokvarena vina. Jer njegov je sok dobro usklađen i ima pravu toplinu.

Očima ne škodi, iako njegova toplina može jako nadražiti spojnicu oka. Oči se naime poslije razbistre.

Češnjak se ipak treba jesti umjereno, kako ne bi previše zagrijao čovjekovu krv.

Kada on stari, gubi svoju ljekovitost; tada dobiva međutim ponovo snagu ako se u drugim jelima dovede u pravu mjeru« (PL 1162 A).

Za kuhanje u jelima (kao začin) prikladan je dakle isključivo stari češnjak. Svježi se treba dodavati sirov već kuhanim jelima. Hildegarda ne navodi začudo nijedno sredstvo protiv dosta neugodna vonja sirova češnjaka. Taj zadah iz usta može se pokušati ukloniti odnosno ublažiti na taj način da se poslije češnjaka pojede nešto komorača. Druga se mogućnost sastoji u tome da se češnjak pripremi onako ako se jede protiv glistavosti u djece: Sirovo se česno češnjaka natrlja u topli prženi kruh koji se jede s maslacem i soli. Tako se može zadah češnjaka

prilično dobro ublažiti. Ako pravilno tumačim završnu Hildegardinu rečenicu, tada možemo najbolje sebi pomoći time da pustimo da češnjak ostari i tada ga jednostavno kuhamo u raznim jelima.

Kao sljedeća vrsta luka slijedi U Hildegardinom tekstu *ljutika, luk kozjak* (njem. Scholotte)

»koji ne valja za jelo ni zdravima ni boležljivima. Želi li netko jesti ljutike, neka ih prethodno stavi da stoje u vinu. Tako ih može jesti i zdrav i bolestan čovjek.

I tada je bolje da ih bolesnici jedu umjereno i to sirove, a ne kuhane. Sirova bi ih ljutika naime grizla u trbuhu.

Neka se zato, ako se želi jesti sirova, prethodno moči u vinu kao što je opisano« (PL 1162 B).

Lijepe se ljutike stavljaju na žalost u ocat. Umjesto njega trebalo bi se međutim upotrebljavati vino. To moramo samo pripremati. One se začudo još i nakon stajanja u vinu označavaju kao »sirove«, dok se inače u Hildegarde na taj način uklanja sirovost. Sirov znači tu nekuhan.

Sljedeće ću poglavlje o *poriluku* preskočiti, jer on posve sigurno ne valja kao začin, a ja ga osim toga opisujem u poglavlju o otrovima u kuhinjskom loncu.

»Svaka vrsta luka koji je šuplji nije pretopla, već dobro usklađena i ima nešto poput soka slična vinu. Svi oni rastu od vjetra i zemljine vlage. Luk vlasac je između ostaloga manje štetan i ne dovodi do uskomešanosti sokova u čovjeku i može se brzo probaviti

Ako se uzima sirov, ne škodi zdravom čovjeku; za bolesne se treba skuhati, kako se njegova vlaga ne bi pridružila sadržaju vlage samoga bolesnika, jer bolesnici imaju u sebi oprečne sokove« (PL 1163 A/B).

Na kraju prikaza bilja iz skupine lukova navodi Hildegarda dobro nam poznati i mnogo upotrebljavani *luk* (engl. onion) što ga još nazivamo crveni luk:

»On nema pravu toplinu, već jaku vlagu i raste iz one vrste rose koja se stvara početkom dana, to znači tada kada se već gubi snaga rose.

Ako se luk jede sirov, toliko je štetan i otrovan kao sok korova; kuhan je zdrav, jer vrućina vatre smanjuje postojeće štetnosti u njemu.
On je (osobito) dobar za one koje muče zimice ili vrućice ili ulozi. Ljudi bolesna želuca dobivaju od njega boli, bez obzira da li ga jedu sirovog ili kuhanog, jer je on (suviše) vlažan« (PL 1163 B/C).

Tu imamo opet primjer za to da moć vatre može i u kuhinji biti blagotvorna. To ide u prilog svim onim stvarima što se mogu načiniti od luka, od »lukova kolača sa slaninom« do »lukove juhe s vinom«.

Drevna ljekovita i začinska biljka svakako je *kadulja.* Želi li se nekom jelu dati dašak okusa mesa, treba se samo dodati kadulja, jer po njoj imaju okus gotovo sve vrste kobasica. U Hildegarde se govori samo o njezinu ljekovitom djelovanju, a ništa o njezinoj pravoj začinskoj snazi.

»Kadulja je korisna protiv bolesnih sokova, jer je ta biljka suvlje prirode. Jede li se ona sirova ili kuhana, dobra je za one koje muče štetni sokovi, jer ih ona uklanja.
Uzmi stoga kadulju (lišće), usitni je u prah i jedi taj prah na kruhu i on će smanjiti preobilje loših sokova u tebi...« (PL 1154 A).

To se sredstvo već svrstava u Hildegardine lijekove. Tu se misle kronični katari i izljevi odnosno iscjedak. Slično kao u kadulje i gorko je lišće *vratića* isto tako više ljekovita nego začinska biljka:

»Vratić pomaže protiv svih prelijevajućih i izlijevajućih sokova. Stoga onaj koji lako dobiva hunjavicu, neka jede vratić kao juhu, u palačinkama ili s mesom (kuhanu) ili prepremljena na neki drugi način. On ograničava sokove da se ne bi pretjerano namnožili i tako nestali...« (PL 1173 C/D).

O njegovim ljekovitim djelovanjima piše još više, ali ne piše ništa o njegovu djelovanju kao začina. Uzima se samo lišće

odnosno prah od usitnjena vratića koji je dobiven samo od lišća, bez cvjetova. Na sličan način i *divlji pelin (komonika)* više ljekovito sredstvo i zapravo ne začin.

»Sočnost divljega pelina veoma je korisna. Ako se divlji pelin kuha i jede u povrću, liječi slabu utrobu i zagrijava hladan želudac« (PL 1172 A).

Iza toga navoda krije se zapravo odlično začinsko povrće koje pomaže asteničnim, to znači mršavim, tjelesno slabim ljudima koji boluju od proširenih vena, hemoroida i spuštena želuca. Tu dolaze u obzir čak i oboljenja gušterače. U prilog tome govori i djelovanje divljega pelina, kao začina protiv žgaravice ako se kuha i jede zajedno s mesom ili i drugim vrstama povrća.

Lišće *rutvice* bolje je sirovo žvakati poslije jela nego sušeno i usitnjeno u prah kuhati u jelu. Ne piše međutim da bi taj prah usitnjene rutvice mogao škoditi, tako da barem dio njezina djelovanja protiv melankolije smije dolaziti i iz jela u kome je ona sadržana.

I *majčina je dušica* isključivo ljekovita biljka protiv osipa na koži ako se kao začinski dodatak kuha s mesom, ili povrćem domaćih začina. Hildegardina medicina gotovo ne pozna dakle uporabu domaćih začina samo kao začina. A što mi danas sve ne preporučujemo za začinjavanje da bismo još i na »prirodni način učinili jela ukusnijima! Za to se uzima i *timijan.* U Hildegarde ne piše ništa o njegovu djelovanju kao začinu. Po njoj se čak on sâm još mora začiniti – da bi se dobila ljekovita mast:

»Tko ima u sebi lepru (sklonost osipima na koži), neka začini tu biljku drugim finim (ljekovitim) biljem i ljekovitim tvarima i maže (tom biljnom kašom) osipe na koži (lepra, gnojni čirevi?) i tako će ta biljka svojim zagrijavajućim djelovanjem i svojom snagom smanjiti trulež (infekcijske klice!) te lepre, bez obzira na to kakve je vrste infekcija« (PL 1209 A).

O *gorušici* piše u ovoj knjizi u poglavlju Ocat, sol i kiselina. O začinskom djelovanju *plodova borovnice* ne piše u Hildegarde ništa, iako su one sigurno bile odvajkada upotrebljavane kao začinsko sredstvo. Isto tako malo piše o primjeni *lovorovnih lisotva* u kuhinju; nasuprot tome možemo pročitati mnogo o ljekovitim učincima lovorova drveta i njegovih plodova. *Bosiljak* se isto tako preporučuje samo kao ljekovito sredstvo (medno vino).

Gljive...

... igraju u Hildegarde veću ulogu kao ljekovito sredstvo nego u kuhinji. Ona piše:

»Jesti gljive što rastu na zemlji, bez obzira koje vrste one bile ...ponešto škodi čovjeku, jer u njemu izazivaju sluz i pjenu. Gljive što rastu na suhim mjestima (zrak), na suhom tlu, nešto su bolje od onih na vlažnom zraku i na vlažnom tlu... koje bude loš sok u čovjeku koji ih jede... Gljive koje rastu na drveću stojeći ili ležeći, donekle su bile za čovjeka kao jelo i manje mu škode ako ih jede...« (PL 1194 BC).

Kao izričito dobra za bolesne, kao i za zdrave ljude važi gljiva na bukovini (svježa). Upotrebljivom i dobrom drži se i gljiva na vrbovom drvetu.

6. JELA OD DIVLJAČI I MESA

»Ako je netko naviknut jesti meso i druga premasna jela, od toga će mu pritjecati više bolesti nego zdravlja, jer se takva hrana ne može zadržati u želucu-crijevu toliko dugo koliko bi bilo potrebno za pravilnu i blagotvornu probavu premasne i klizave vlage.
Želi li se jesti meso, ono se treba izabrati ovisno o njegovu sadržaju masnoće i krvi, jer se tada ono može zadržati u crijevu toliko dugo koliko je potrebno i ispravno za probavu. Samo onaj u koga su trup i udovi veoma omršavjeli, tome može tu i tamo neko masnije (ne premasno) jelo opet ispuniti njegovu suhoću vlagom i dovesti do poravnanja. Životinjsko meso zamašćuje meso ljudi, ako ga jedu, više nego druga jela ili pića« (CC 149,30 sl).

Taj bi slobodno prevedeni takst iz Hildegardina udžbenika medicine trebao prikazati ono bitno. Meso je u posebnim slučajevima ljekovito sredstvo. U svakidašnjici ono nije potrebno. Hildegarda ne odvraća međutim u načelu od konzumiranja mesa.

To što sam stavio meso divljači na prvo mjesto u poglavlju o dobrim i lošim jelima od mesa, treba skrenuti pozornost na to koje meso zauzima najviši položaj. Više nego pri drugim poglavljima iznosim tu gotovo čisto nabrajanje za kuhinjsku svagdašnjicu pomoću dotičnih Hildegardinih mjesta. Pritom nisu uzete u obzir današnje odredbe o zaštiti prirode i životinja kojih se bezuvjetno moramo pridržavati. I. dio govori o vrstama mesa koje se drže dobrima i zdravima. II. dio opisuje one vrste mesa koje su upotrebljive samo za zdrave ljude ili samo uz ograničenja; III. dio navodi ljekovite vrste mesa, a IV. dio štetno meso i ono od koga se treba čovjek odvraćati. Sva četiri dijela

daju impozantnu sliku Hildegardina viđenja prirode. Pitamo se čemu trebaju koristiti tolike pojedinosti? Gotovo o svim životinjama piše Hildegarda izričito jesu li prikladne za jelo ili nisu; to se odnosi i na tigra, vuka, psa hrčka, kunu, lasicu, miša, čak i krticu i dromedara.

Prvi dio

KOJE ŽIVOTINJSKO MESO ČINI DOBRO SVIM LJUDIMA (Usp. II dio)

DIVLJAČ (viša se cijena isplati)

Jelen

»Dobar je kao hrana bolesnim i zdravim ljudima. Tko jede jelensko meso toplo, ali ne kipuće vruće, tome će ono pročistiti želudac i učiniti ga glatkim (levis)« (PL 1321 A,C).

Srna

»Njezino je meso dobro za zdrave i bolesne. Tko često jede njezino meso, toga će ono očistiti od sluzi i (svega) smrdljivoga (crijevnih plinova)« (PL 1322 A).

Europski bizon

»Zdrav i dobar« (PL 1322 D).

Dabar

»Dobar za jelo zdravima i bolesnima.« (PL 1329 A).

DOMAĆE ŽIVOTINJE

Ovca, ovan, janje

»To je meso dobro za jelo zdravim i bolesnima. Dobro ga je jesti ljeti, jer ga grije žega. Zimi ne valja međutim ovčje meso

za jelo, jer je ono hladno, a zimsko je doba isto tako hladno...« (PL 1324 A,B)

Koza

»Njezino je meso dobro za jelo zdravima i bolesnima. Odrasla se koza može jesti do kolovoza. Jarca je dobro jesti (još) i u kolovozu. Kozlići i jarčići mogu se jesti do jeseni... Ženska koza ima prirodu kao jarac, samo što njegovo meso djeluje još snažnije... (PL 1325 A, B).

PERAD

Ždral

»Njegovo je meso dobra hrana za zdrave i bolesne« (PL 1289 B).

Čaplja

»Njezino je meso dobro za jelo bolesnima i zdravima, jer u želucu ne stvara sluz« (PL 1290 B).

Divlja guska

Dobra je kao hrana za bolesne i zdrave ljude, »jer je veoma topla i brza i okretna u letu...« (PL 1294 A).

Tetrijeb

»Dobar je za jelo zdravima i bolesnima« (PL 1296 A).

Šljuka

»Meso je dobro kao hrana za zdrave i bolesne« (PL 1302 C). (Vjerojatno ćete se zaprepastiti kada budete pročitali što se sve može jesti; ali to će proći. Jesti ptice nije grijeh.)

Sjenica

»Ona ima dobro meso koje je zdravo kao hrana za zdrave i bolesne« (PL 1303 C).

Pliska (pastirica)

»Ima mekano meso koje je dobro kao hrana za zdrave i bolesne ljude, jer slabom (bolesnom) čovjeku vraća snagu (mast, meso)« (PL 1307 B).

Galeb

»Zdrava hrana za zdrave i bolesne« (PL 1299 C). (Iako galebovi pripadaju vrsti grabljivica.)

RIBA

Kit

»U njegovu je mesu toliko mnogo snage (fortitudo) da se može oprijeti svim lošim i oslabljujućim sokovima... (kronične bolesti). Meso te »ribe« zdravo je i dobro za jelo zdravima i bolesnima« (PL 1271 A).

Som

»Ima zdravo meso koje je dobro za hranu za bolesne i zdrave ljude« (PL 1275 A).

Štuka

»Ima tvrdo i zdravo meso koje je dobro kao jelo za bolesne i zdrave ljude. Jede li čovjek često njezinu jetru, ona će mu omogućiti dobru i laku probavu« (PL 1276 B).

Lipen

»Hrani se travama i biljem od čega je njezino meso dobro za bolesne i zdrave ljude.«

Crvenperka

»Zdrava je za jelo zdravim i bolesnim ljudima« (PL 1280 A).

Grgeč

»On pliva oko stijena i kamenja, a katkad u spiljama i tamo traži određeno dobro i ljekovito bilje kojim se hrani. Zbog toga je njegovo meso dobro kao hrana za zdrave i bolesne ljude« (PL 1279 B).

Drugi dio

SAMO ZA ZDRAVE LJUDE ILI SAMO UZ OGRANIČENJA

DIVLJAČ

Zec

Ne piše ništa o njegovoj jestivosti i korisnosti, ali se može pretpostaviti da se i tada jeo, jer se na jednom drugom mjestu koje se ne odnosi na zeca može pročitati:

»Kuhaj ga kao zeca u vodi... kao što se običava pripremati divljač...« (PL 1331 D).

DOMAĆE ŽIVOTINJE

Govedo

»Meso nije dobro zbog njegove hladnoće kao hrana za hladna čovjeka (slabe cirkulacije krvi); dobro je međutim za topla (žestoka) čovjeka« (PL 1323 A).

»Srce i pluća ne vrijede mnogo za jelo« (PL 1323 B).

PERAD

Labud

»Dobar kao hrana zdravim ljudima, neprikladan za boležljive« (PL 1289 D).

(Danas bi nam imao odvratan okus i miris ribljega ulja.)

Guska

»Guska ne može visoko letjeti, jer posjeduje previše zemljina zraka (u perju krila); od vode ima vodeni zrak. Zbog tih dviju stvari ne valja njezino meso kao bolesnička hrana, jer u čovjeku izaziva sluz i gnojne čireve slično gubi, budući da guska jede i nečistu hranu. Zdrvi ljudi mogu nekako podnijeti njezino meso. Želi li netko jesti gusku, neka je pusti tri ili dva dana jako gladovati, kako bi se pogrešni sokovi u njoj rasplinuli i neka je potom hrani samo žitaricama. Tada neka je peče na vatri, punjenu kaduljom i drugim dobrim biljem. Neka se stalno škropi vinom i octom, kako bi istekla i njezina krv čiji se sadržaj masti (masnoće u krvi) ne bi smjele jesti, jer bi ta masnoća što potječe od loših sokova učinila čovjekov želudac bolesnim. Zdrav čovjek može jesti tako pečenu gusku, ali ipak samo u umjerenoj količini« (PL 1213 C).

Tko je još jeo takvu gusku?

Domaća patka

»Zdravi će pri jelu izići nakraj s njezinim mesom. Za bolesne ljude ono međutim ne valja. Neka se ni patka nikada ne jede kuhana, već – kao što se opisuje u guske – pečena na vatri« (PL 1294 C).

Iznutrice patke ili guske ne dolaze dakle u obzir.

Divlja patka

»ima isto biće kao pitoma patka, ali je za jelo zdravija od domaće patke, jer stalno pliva u vodi. (PL 1294)

Domaća kokoš

»Njezino je meso dobro za zdrave ljude i ne čini ih debelima. Slabim (bolesnim) ljudima služi malo za osvježenje. Za bolesnike je bolje jesti koku nego pijetla, jer je njezino meso mekše i blaže od pijetlova mesa. Tko je tjelesno zdrav, može jesti oboje. Ako je netko dosta bolestan i često jede kokošje meso, ono će u njegovu želucu izazvati sluz i dugotrajnu bolest,

jer će pojedenu hranu teško moći probaviti budući da je njegovo vlastito meso suviše hladno. Želi li veoma bolestan čovjek jesti baš kokošje (pileće) meso, neka ga kuha s nekim drugim mesom, kako bi se temperiralo sokom toga mesa, jer je previše suho. Tako se tada smije jesti. Neka bolesnik izbjegava međutim pečenu kokoš koju on ne može probaviti« (PL 1295 A,B).

Za kuhanje s piletinom treba se svakako izabrati zdravo meso.

Kopun

»Mogu ga dobro jesti zdravi ljudi, ali njegovo meso nije prikladno za bolesnike jer kopun nije dovoljno aktivan, zbog čega je njegovo meso prejako« (PL 1295 B).

Jarebica

»Jede li je zdrav čovjek, ne škodi mu mnogo, ali ne valja za bolesnike, jer u njihovu želucu stvara sluz« (Pl 1296 B).

Mali tetrijeb (ružovac)

»Ima gotovo istu ćud kao jarebica, ali je njegovo meso za zdrave i bolesne bolje i zdravije od mesa jarebice« (PL 1296).

Golubica

»Njezino meso nije čvrsto, već ponešto suho i daje čovjeku malo soka. Zdravom čovjeku ne koristi mnogo kao hrana, iako mu ne škodi. Bolesniku koji je tjelesno oslabio škodi ta hrana« (PL 1299 D).

Kos

»Dobar je kao hrana zdravim ljudima, ali škodi slabima, jer je njegovo meso suho« (PL 1303 D).

Prepelica

»Dobra kao hrana za zdrave ljude. Ne valja međutim za bolesne koje preplavljuju loši sokovi« (PL 1305 C).

RIBA

Moruna

»Hrani se čistom hranom i njezino je meso zbog toga dobro kao hrana zdravim ljudima, ali bolesnima ponešto škodi« (PL 1237 A).

Često se događa da hrana kojom se hrane ribe utječe na kakvoću njihova mesa, ali to nije uvijek ono jedino presudno za njihovu jestivost. O tome odlučuju još i drugi činitelji.

Jesetra

»Ona ima zdravo meso koje nije škodljivo za zdrave ljude. U bolesnih izaziva međutim boli, jer ja za njih prejako« (1273 D).

(Morski) losos (Zimski losos? Mladica?)

»Ima zdravije meso od salma (salmo salar = losos, op. prev.) koji je zdravima dobar za jelo, ali bolesne ponešto iscrpljuje.

Budući da ta riba raste od topla zraka, njezino je meso zdravo za zdrave ljude koji su topli; ne valja međutim za bolesnike koji su hladni« (PL 1275 C).

Ostaje otvorenim da li se time želi reći da su svi bolesni ljudi hladni, poremećena krvotoka, s premalo kisika u krvi.

Šaran

»Zdravom čovjeku ne škodi jesti njegovo meso, ali to ponešto škodi bolesniku. Tko je zdrav, može čak jesti njegovo mlijeko i ikru, ali bolesnik to ne smije« (PL 1277 A).

Sled (haringa)

»Svježe ulovljen ne valja za jelo, jer od njega može lako oteći tijelo i iznutra se gnojiti i zbog toga je takav štetan i za zdrava i za bolesna čovjeka. Nakon što je jako natopljen solju, bit će manje štetan. Tako može zdrav čovjek izići nakraj s njim;

slaboj (bolesnoj) osobi škodilo bi međutim kada bi pojeo veću količinu njegova mesa. Za bolesne i zdrave ljude korisniji je i bolji pečeni sled nego kuhani. Mogu se jesti i mlijeko i ikra. Skuha li se svježi sled, neka se dok je još topao prelije vinom pomiješanim s octom i ostavi tako jedan sat; tada će manje škoditi onom koji ga jede« (PL 1280 B).

Pastrva

»Bolesnim ljudima ne koristi mnogo ako je jedu, ali ne škodi zdravima« (PL 1271 A).

Treći dio

LJEKOVITO MESO

DIVLJAČ

Jelen

»Jede li se jelenska jetra, ona uklanja uloge (reumu) i čisti želudac«.

Srna

»Koga muči viht (trbobolja, prekanceroza), neka često jede njezinu jetru i to će u njemu ukloniti tegobe s vihtom« (PL 1322 A).

DOMAĆE ŽIVOTINJE

Govedo

»Tko ima u zglobovima i udovima probadajuće boli ili boli u želucu-crijevu, neka jede često i obilno kuhane govede noge s njihovom masti i njhovim rožastim dijelovima. To će ukloniti probadanje i boli« (PL 1323 B).

»Jede li čovjek često njegovu jetru, to će ga ojačati« (PL 1323 B).

Ovca

»Neka čovjek jede obilno i često jetru ovce. Ona umanjuje sluz u njemu i čisti želudac od nečistoće. Tko u grudima kašlje i teško uvlači i istiskuje dah, ali nema tegoba u plućima, neka često jede ovčja pluća i bit će mu u grudima bolje« (PL 1324 D).

Tu se sigurno radi o bronhijalnoj astmi i njezinoj sipljivosti.

»Onaj čije je tijelo posve izgubilo snagu i čije vene propadaju (krvotok), neka često srće – ako želi – sok iz ovčetine i juhu u kojoj se kuhalo meso: a kada mu bude bilo bolje neka jede i samu ovčetinu – bude li želio« (PL 1324 A).

Bude li želio! To se dakle nikome ne smije naturati.

Koza

»Ako se kozetina često jede, liječi raskidano crijevo (kilu), te liječi i jača želudac onoga koji je jede. Čovjek koga muče želučane boli, neka često ispeče kozju jetru i tako je jede sve do sredine kolovoza. Ona liječi i čisti želudac poput napitka za čišćenje crijeva« (PL 1325 B).

Svinja

»Ako je čovjek toliko bolestan da mu je čitavo tijelo smršavjelo i osušilo se, neka tijekom trajanja bolesti jede meso mlade svinje (odojka), kako bi izvukao korist iz njegove topline. Kada opet dobije snagu neka ne jede više ništa od toga mesa, jer bi bolest tada ponovo rasla.

Čovjek koji je tjelesno posve onemoćao neka često jede kuhanu svinjsku jetru; to će ga ojačati i opet mu vratiti snagu (osvježit će ga)« (PL 1326 A).

PERAD

Noj

»Čovjek koji ima padavicu (epilepsiju) neka često jede nojevo meso; to će mu dati snagu i odstraniti moždane tegobe pri padavici.

Gojaznim i jakim ljudima koristi njegovo meso, jer smanjuje ono suvišno (meso) i čini ih snažnima. Neka melankoličar često jede nojevu jetru« (PL 1287 C,D).

Ždral

»Čovjek koga muče ulozi neka često jede njegovo meso i ulozi će iščeznuti. Tko ima tegobe s vihtom neka često jede njegovu jetru« (PL 1298 B).

Čaplja

Ako je netko tužna raspoloženja, neka često jede čapljino srce i to će ga razvedriti.

Tko ima grčeve u trbuhu i tvrdu stolicu, neka često jede njezinu jetru i to će omekšati njegov želudac« (PL 1290 B).

Labud

»Tko dahće (teško diše), neka kuha njegovu jetru i često je jede. To će ukloniti trulež iz njegovih pluća i bit će izliječen« (PL 1290 A).

Divlja guska

»Onaj koga muče boli zbog vihta, neka kuha njezinu jetru i često je jede, pa će mu biti bolje.

Koga muči kašalj, taj neka često jede njezina kuhana pluća i kašalj će prestati« (PL 1294 B).

Protiv želučanih boli postoji još jedan poseban pripravak.

Domaća kokoš

»Ako se često jede jetra kokoši i pijetla, to koristi protiv bolesti koje čovjeka muče iznutra« (PL 1295 B).

Možda dijabetes, poremećaji u radu žlijezda, arterioskleroza, previše masnoća u krvi? Za ljude koji nisu jako bolesni ima meso kokoši učinak na njihov oporavak (dobivanje na težini, rekovalescencija). Za teško bolesne ljude potreban je posebni pripravak (v. II dio).

Zelena žuna

»Čovjek oboljele kože (Leprosus) neka prži zelenu žunu na vatri i tako je pripremljenu često jede i to će ga riješiti oboljenja kože, tako da će ono nestati« (PL 1303 A).

Sjenica

»Reumatičan čovjek (ulozi) neka skuha sjenicu u vodi i uz dodatak maslaca načini od toga ujušak. Neka to često jede i izliječit će se« (PL 1303 C).

Drozd

»Koga muče boli u jetri ili plućima, taj neka često jede drozdove kuhane u vodi i izliječit će se« (PL 1304 A).

RIBA

Kit

»Reumatičar (ulozi) neka često jede meso od te ribe i ulozi (reuma) u njemu će proći.

Jede li tko njegovu jetru, to će pročistit njegov želudac iznutra i odstraniti iz njega sve njegove unutranje prljavštine poput najbolja napitka za čišćenje.

Ako se njegova pluća kuhaju u vodi i često tako jedu, uklonit će groznicu (vrućicu) u čovjeka koji ima dnevne ili noćne groznice (vrućice) što nastaju ovisno o vremenskim prilikama. Sušena kitova pluća umočena u vodu ili vino uklanjaju svaku groznicu, bez obzira kakve vrste ona bila.

Tko ima boli u jetri i slabih je pluća, neka skuha manje utrobe te ribe s izopom u vodi, načini hladetinu i često je jede, pa će jetrena bol popustiti, a pluća će opet ozdraviti« (PL 1271 B,D).

Usporedi i dvadesetdva ljekovita sredstva od kita u knjizi »Čudo Hildegardine medicine«.

Štuka

»Jede li čovjek često njegovu jetru, to će mu omogućiti dobru i laku probavu« (PL 1276 B).

Četvrti dio

ŠTETNO MESO I ONO OD KOGA SE TREBA ČOVJEKA ODVRAĆATI

DIVLJAČ

Medvjed

»Njegovo meso nije dobro kao hrana čovjeku, jer raspiruje u njemu čulnu požudu. Slično djeluje i svinjsko meso, kao i meso nekih drugih životinja, ali ipak ne toliko kao medvjeđe meso koje čini da se čulnost u čovjeka okreće poput mlinskog kola, što ga koči u drugim aktivnostima. U govedima koja preživaju brzo se čulnost smiruje« (PL 1317 A).

Kozorog

»Ne valja ni za zdrave ni za bolesne. Zdravi mogu međutim ipak izići na kraj s njegovim mesom« (PL 1322 C).

Divlja svinja

»Čišća je od domaće svinje, ali iste vrste« (PL 1326 B).

DOMAĆE ŽIVOTINJE

Svinja

»Nije zdrava za jelo ni zdravim ni bolesnim ljudima, jer ne smanjuje ni sluzavost ni sklonost nekoj drugoj bolesti, već je prije povećava...

Svaki čovjek s oboljenjem kože (leprosus) neka izbjegava svinjsko meso...« (PL 1326 A)

Konj

»Njegovo je meso žilavo, teško kao hrana i za čovjeka neugodno, jer se zbog svoje jačine teško može probaviti. Meso preživača naprotiv je uravnoteženo i kao prešano, tako da se može lakše jesti i probaviti« (PL 1319 C).

PERAD

Paun

»Ne valja ni za zdrave ni za bolesne ljude. Zdrav čovjek može doduše podnijeti to meso, ali u bolesniku ono uzrokuje i pokreće sve loše sokove.« (PL 1289 A)

Usporedi poglavlje Bolesnička dijeta (vodena bolest).

Nejestivo

Sup, orao, roda, ševa

Guska

»Kuhana bi guska bila posve loša hrana za čovjeka, jer se kuhanjem odstranjuju loši sokovi u jednakoj mjeri kao pri pečenju« (PL 1293 D).

Nejestivo

Sokol, jestreb, kobac ptičar, gavrani i vrane – ne galeb. Izričito proglašeni nejestivima.

Grlica

»Meso grlice nije jestivo. Meso divljeg goluba (goluba dupljaša) ne pomaže liječenju« (PL 1300 A).

Dakle: Ono što ne pomaže liječiti, malo je vrijedno.

Otrovno

Kukavica, svraka, sova, sovuljaga, šojka kreštalica

Vrabac

»Često se zadržava u gustom zraku i zbog toga ima slabo meso koje ne valja ni za zdrave ni za bolesne ljude« (PL 1303 C).

Žutovoljka

»Ne valja kao hrana ni zdravim ni bolesnim, jer se hrani čistom i nečistom hranom, a sama je gorka« (PL 1306 D).

Poljska pliska

»Tko jede njezino meso izazvat će u sebi reumu.« (Velika razlika spram potočne pliske.)

Neuporabljivo

Lastavica, šišmiš, vuga.

RIBA

Losos (rajnski ili ljetni losos)

»Njegovo meso ponešto nalikuje mjesecu, mekano je i slabo i nije nijednom čovjeku dobro kao hrana, jer budi sve loše sokove što drijemaju u čovjeku« (PL 1274 C).

Linjak

»Ne valja za jelo ni zdravima ni bolesnima« (PL 1281 B).

Kekuša

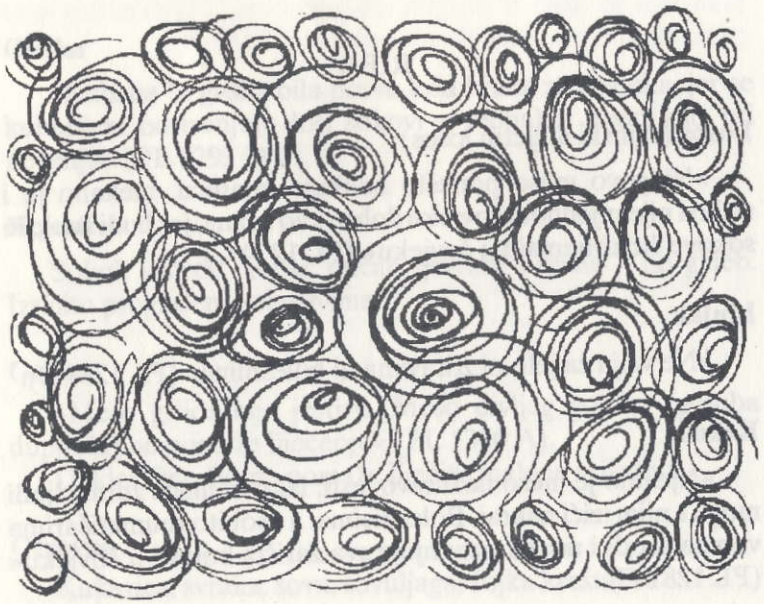
»Njezino je meso nezdravo jesti, iako bi inače zdravi ljudi mogli s njim izići nakraj. Bolesnicima, a osobito reumatičarima veoma škodi i uopće uzbunjuje sva žarišta bolesti u čovjeku« (PL 1281 C).

Jegulja

»Zdravom čovjeku koristi kao jelo isto toliko malo kao svinjsko meso, ali mu mnogo ne škodi. U boesniku uzbunjuje međutim sve loše sokove, te izaziva vrućicu i slabosti, čini čovjeka mrzovoljnim, podmuklim i sumnjičavim« (PL 1284 A).

List

»Hrani se nekom nečistom hranom i nije baš prikladan za jelo ni za zdrave ni za bolesne ljude« (PL 1278 B).



7. KOLIČINA I KAKVOĆA

Ova nam knjiga otkriva dosada nepoznati pojam kakvoće »suptilnosti«, naime kakve su kvalitete od početka bile skrivene u pojedinim stvorovima i kako se one mogu po Hildegardinim navodima učiniti uporabivima za zdravu prehranu. Bilo bi korisno u svjetlu učenja o suptilnostima rasvijetliti moderna učenja o ishrani. Možda bi nas to moglo očuvati od pogrešnih zaključaka.

Sve se preporuke o dijetnoj prehrani svode na dva pitanja: Što? i Koliko? U Hildegarde nalazimo sličnu i svakako spomena vrijednu rečenicu:

> »Sve što je u prirodi, počiva na imenima i brojevima...« (PL 889 B).

Ime navodi što smijemo odnosno ne smijemo jesti. O imenima i njihovom skrivenom smislu govori čitava abeceda ove knjige. Hildegardini navodi nisu ovisni o brojevima i formulama. Uz imena se vežu naša mišljenja o kakvoći, o dobrom ili lošem, korisnom ili štetnom.

Dok današnjim istraživačima ne kazuje ime gotovo ništa, oni vole brojeve. Brojevi znače mjerenje i vaganje. To je postojalo već na početku svake moderne znanosti i čini osnovu uspjeha čitave tehnike, isto tako i medicinske tehnike, pa i kuhinjske tehnike. Gotovo sve knjige o dijetnoj ishrani počivaju na mnoštvu brojeva i tabela, bilo da su oni dobiveni statistički ili eksperimentima. Raščlanjenje hrane na njezine sastavne dijelove bjelančevine, ugljikohidrate i masti, vitamine, minerale i elemente u tragovima, a odnedavno i vlaknaste tvari potječe iz laboratorija, najvećih poprišta za brojeve. Sve ono što dolazi iz kemijskih kuhinja nadjeveno je formulama, što se

naziva egzaktnošću. Klinike i bolnice rade u velikoj mjeri po tim načelima i postižu očekivane uspjehe. Važno razumijevanje cjelokupne prirode mnogih sirovina ostaje pritom kao i prije nepoznatim, jer se ne može izraziti brojevima kao pri djelotvornim tvarima nužnim za život (npr. Hormoni, vitamini, enzimi) i čistim supstancijama.

U prirodi gotovo ne postoje čiste supstancije. Posvuda se nalaze složene mješavine, pri čemu je sveukupnost svih sadržanih tvari suodgovorna za dobru podnosivost i očitu učinkovitost. U mnogim je slučajevima propao pokušaj da se iz (ljekovitih) biljaka izdvoji neka čista djelotvorna tvar, jer se tada izgubila ili učinkovitost ili podnosivost (sladić, češnjak).

To vrijedi još mnogo više za živežne namirnice gdje su se pri čišćenju, to znači »oslobađanju« od onog navodno suvišnog i nepotrebnog, odstranili važni sastojci, kao što se danas spoznaje. Zbog toga se vraćamo prirodnoj potpunoj hrani. I znanost je konačno ustanovila važnost dosada zapostavljenih vlaknastih tvari za probavu (i sprečavanje raka). Bez razlikovanja suptilnosti ne koriste međutim ni takozvane makrosupstancije. Važno je odakle potječu vlaknaste tvari. Tako je jedan istraživač otkrio da »... veliki udio pšeničnih posija u prehrani prije svega u starijih ljudi može imati za posljedicu osiromašenje elementima u tragovima, ali i kalcijem...« Za to ne moraju međutim biti krive vlaknaste tvari. One same po sebi ne mogu tu vjerojatno učiniti ništa. Znanost bi morala u vezi s tim još istražiti pšenicu. Ja pretpostavljam naime da pirove posije ne djeluju na takav način. Ovisno o njihovu suptilnom porijeklu postoje vjerojatno dobre i loše vlaknaste tvari.

One se ionako ne upotrebljavaju izdvojeno. Važna je povezanost s cjelinom. Tko će tvrditi da mu prijaju vlaknaste ili balastne tvari same po sebi, pšenične posije, meksikanske plave alge (spirulina)? I balaste tvari trebamo naučiti gledati u svjetlu nadređene suptilnosti. Po tome sudimo o prirodnim stvarima. Stoga nas neće smetati ni ako se iz brusnica izdvojila benzojeva kiselina, iz cikle mononatrijum-glutamat, iz celera, zelene salate i rotkve natrijev nitrat. Sve su to predodžbe

zasnovane na brojevima i formulama. Ako su laboratoriji ustanovili takve otrovne supstancije, to još ne dokazuje otrovnost cjelokupne veze odnosno združenosti, makrosupstancije. Celer nije otrovan zato što možda sadrži i jedan otrov koji se može sintetički proizvesti. U prirodnoj biljci postoji uravnoteženost među njezinim sastojcima. Što iz toga proizlazi kao sveukupni učinak, o tome možemo čitati u Hildegarde.

I ja cijenim znanstvenu spoznaju i raduje me kada je Hildegarda potvrđuje: »Ovisno o uvjetima rasta variraju koncentracije otrova u mrkvi (karototoksin, miristinijeva kiselina i estrogen); serotonina, dopamina i tremina u avokadu i bananama...« Zbog toga mrkva ne prija svakom čovjeku i nalazi u Hildegarde tako malo pohvale; zbog toga neki gaje zdravo nepovjerenje spram konzumiranja avokada i banana!

Na sličan se način mogu opravdati i druga Hildegardina upozorenja: »... Ni sladiti medom nije uostalom uvijek zdravije nego sladiti šećerom. Med se između ostaloga drži odgovornim za smrt dojenčadi zbog toga što sadrži klice clostridium-botulinuma...« Ta strašna latinska riječ znači opasni bacil koji je očito nađen u medu. To vjerojatno nije međutim jedini razlog zašto Hildegarga savjetuje da se med kuha. Njezina upozorenja dolaze iz drugih dimenzija gdje se čovjek uzima kao mjerilo.

Ne vjerujem da bi higijena trebala konačno odlučivati o našem jelovniku. Može biti točno da nema kemijski ili bakteriološki »čiste« prirodne hrane. To važi dvostruko za prijesnu (nekuhanu) hranu. Možda je takav i smisao rijetkih Hildegardinih preporuka o uzimanju prijesne hrane. Ali Hildegardino kuhanje znači više od sterilizacije.

Nećemo se dati zastrašivati ni istraživanjem raka. Ono što se u Hildegarde proglašava zdravim, to je dobro i korisno za ljude, što znači da na izvjesni način djeluje protiv raka. Moguće je da pljesniva prirodna hrana može pogodovati nastanku raka, ali i rafinirana i konzervirana hrana sadrži katkad kancerogene činitelje – ako nije u redu suptilnost. Premalo je higijene isto tako štetno kao i previše. Kako oslobađajuće djeluje Hildegardina istina na naše iskvareno doba!

Što da kažemo o danas sve više ozloglašenom kolesterinu. On ima značenje važno za život. Potreban je za izgradnju staničnih membrana, žučnih kiselina, hormona i živčane supstancije. Štetno je samo preobilje. Jedan razboriti nutricionist piše: »Za normalizaciju kolesterina najčešće su dovoljna tri ili četiri bezmesna dana u tjednu...« E. Mende, Sveučilište Giessen, 1982.). Nijedan čovjek ne bi trebao svakodnevno jesti meso, već bi trebao uključiti nekoliko bezmesnih dana u tjednu. Već bi samo to bilo dovoljno da se smanji prekomjerni sadržaj kolesterina u krvi.

Profesori dijetne prehrane drže međutim isto tako premalom obskrbu kolesterinom koja je manja od 260 mg dnevno, dakle ako se jede premalo masnoće. Mi znamo međutim da je i tu važna suptilnost neke živežne namirnice i njezine masnoće. Masnoća i kolesterin divlje guske manje nas na primjer zabrinjava nego mast i kolesterin (tovljene) domaće guske. Hildegarda zahtijeva uostalom u vezi s pripremanjem domaće guske da se ona nekoliko dana prije klanja pusti gladovati, a potom se hrani smo žitaricama. Čovjek koji se suptilno hrani, stvara tada u sebi onoliko malo i mnogo kolesterina iz svoje dobre hrane koliko mu treba.

Isto to vrijedi za bjelančevine. Prije dvjesto godina poznavali su ljudi bjelančevinu samo kao bjelanjak jaja. Otkako se time označavaju proteini, pretrpjela je znanost o ljudskoj prehrani desetljeće za desetljećem sve zablude istraživanja bjelančevina. Posljednje »otkriće« na tom području zove se »biološka valentnost«. Time se želi iskazati s kolikim se postotkom neka strana bjelančevina približava ljudskoj bjelančevini, mjereno u brojevima. Kao najbliskiji vrijedi bjelanjak kokošjeg jaja. Po Hildegardi postoje protivna razmišljanja, jer čovjek bolje podnosi srneće i jelensko meso, a time i njihove bjelančevine.

Danas se mnoge žitarice u svrhu većega prinosa umjetno potiču kemikalijama na brži rast. Ali veća količina ne čini veću kvalitetu. Loša se suptilnost neće popraviti ni masovnom proizvodnjom.

Mi shvaćamo ako neki istraživač dođe pri tom stanju stvari do sljedećeg pogrešnog zaključka: »Pojam zdrav nema što tražiti u prehrani. Ni jedna jedina živežna namirnica ne može jamčiti zdravlje i dobrobit« (Department of Food Sciences and Human Nutrition, 1982.). Tu je znanost u zabludi. Inače ne bih trebao pisati ovu knjigu. Ne smijemo dakle rezignirati ako čujemo da je 1970. u jednoj berlinskoj klinici bilo pripravljeno šezdeset različitih oblika dijeta. Govorilo se o poplavi dijeta. Tome je pripomogla i statistika. Po iskustvu je načinjena ljestvica podnosivosti za dvadesetdvije glavne živežne namirnice. Pri vrhu nepodnosivosti bili su salata od krastavaca i sve vrste kelja. Najbolje su se podnosili pivo, sušeno voće i – maslac. Takvom redosljedu ne bi ni Hildegarda imala mnogo prigovoriti. Na popisu su inače nedostajale jabuke i kompot od jabuka. Kruške i poriluk držali su se naprotiv jednako lošima. Takva bi se lista mogla sastaviti već na temelju navoda ove knjige. Trebamo li međutim još taj kriterij podnosivosti?

8. KRŠĆANSTVO I U KUHINJI

Čitava bi moja knjiga o Hildegardinim kuhinjskim tajnama bila uzalud napisana kada bi poricala veliki duh slobode kršćanskog čovjeka. Uz mnoštvo novih savjeta ne smijemo nikada zaboraviti što kaže Pavao: *»Sve je vaše, a vi ste Kristovi, a Krist je Božji«* (1 Kor, 3,23). Pravi kršćanin kao novi stvor podliježe svim prirodnim zakonima prve Božje tvorevine (PL 916-955). Sve u Hildegarde diše tim duhom. Uvijek moramo dakle biti svjesni da se tu ne radi o novim zakonima i propisima čiji bi prekršaj i nepoštivanje bio grijeh. Za nas ljude koji smo još na putu bit će ipak dobro uvažavati granično kamenje stare prirode. Moja knjiga treba biti pomažuća smjernica za to.

Da bi se isključili nesporazumi, moralo se napisati i ovo poglavlje. Već se mora odgovoriti na pitanje da li je za kršćanina uživanje odnosno obilno uživanje hrane katkad dopušteno ili je načelno zabranjeno. Kada je kardinal Roncalli pri jednom svečanom ručku očigledno uživao u jelu i zbog toga mu bilo prigovoreno, rekao je: »Nigdje ne piše da dobre stvari trebaju postojati samo za grešnike...« Slično je postupila Tereza Avilska koja je pri jednoj gozbi odgovorila na takav prigovor: »Kada je post, tada je post; kada je jarebica, tada je jarebica!« Dobar se kršćanin može prilagoditi i preobilju i oskudici. On se u svojoj sobici moli (i posti), ali se u javnosti vlada neupadljivo. Uvjeren sam da je Tereza Avilska deset puta više postila i molila se nego ostali koji su jeli jarebicu.

Tko ne zna da se čak Isusu iz Nazareta u njegovim danima predbacilo: *»...Gle izjelice i pijanice...«* (Mt 11,19), zato što nije bio poput Ivana Krstitelja koji »nije jeo i nije pio«. Nije međutim malo ni onih pobožnih ljudi koji prestavši jesti i piti

»žele sebi silom prigrabiti Kraljevstvo nebesko«. Takva su pitanja mnogo zaokupljala mislioce.

Nije li kršćanstvo revolucioniralo sva životna područja? Mi nismo više toga svjesni. Svakako, ako se polazi samo od četiriju Evanđelja i učenja našega gospodina Isusa i od njihove duhovne slobode i silne širokogrudnosti u mnogim pitanjima svakidašnjice, tada bi »kulinarski« dobitak bio malen. Isus je u tri godine svoga učenja živio normalno i kao često pozivan gost sigurno je jeo sve što mu je bilo ponuđeno. On sâm savjetuje svojim učenicima: *»U toj kući ostanite, jedući i pijući što oni imaju, jer radnik zaslužuje svoju plaću... U koji god grad uđete te vas prime, jedite što stave pred vas...«* (Lk 10,7). Ne nalazi se međutim sve u Evanđeljima, već Gospodin izričito kaže: *»Imao bih vam još mnogo reći, ali sada ne možete nositi. A kada dođe on, Duh Istine, uvest će vas u svu istinu...«* (Iv 16,12).

Pretpostavljam da cjelokupno Hildegardino djelo ispunjava dio tih obećanja. To vrijedi za Hildegardina teološko filozofska, kao i za njezina medicinska pisana djela.

Kada sam prije mnogo godina upućivao na to da od Hildegarde imamo specifično kršćansku medicinu, ismijavali su me. A sada još i »kršćanska« kuhinja! Ali zašto zapravo ne? Koliko se pogrešno shvaćenog ili čak nekršćanskog misaonog blaga nalazi na području prehrane! To se često može spoznati tek usporedbom s kršćanskim načinom razmišljanja i kršćanskim poučcima. Danas se pojavljuju prastari problemi. Na primjer odnos starožidovskih običaja i strogih pravila spram mlade slobode novozavjetnog kršćanstva. Ne namjeravam snižavati vrijednost židovske pobožnosti i kršćansku kuhinju suprotstavljati »židovstvu u kuhinji«, kao što je na primjer Richard Wagner pisao o »židovstvu u glazbi«. Ne vidim međutim zašto bih trebao skrivati sjajne osobitosti kršćanske spoznaje kojima obiluju Hildegardine knjige.

Strogo židovski dopuštena kuhinja počiva na suprotnosti čistoga i nečistoga, što ne znači ništa drugo nego dobroga i lošega. Znanje o dobru i zlu potječe od iskonskog znanja čovječanstva, a time zapravo od Boga, tako poučava židovska

predaja. Što bi tada bilo vjerojatnije nego da su od toga polazili i tekstovi njezinih knjiga ako i sadržaj njihova znanja potječe iz božanskog izvora istine i mudrosti? Priroda se očito ne može jednostavno razdijeliti na dobro i loše. Hildegardini medicinski tekstovi nude primjer za to. Po Hildegardi nije ni konzumiranje svinjskoga mesa posve loše, iako biblijska predaja hvali onu pobožnu osmoročlanu obitelj čiji su članovi bili spremni radije umrijeti strašnom smrću nego da prekrše božansku zapovijed koja je strogo zabranjivala uživanje »nečista« svinjskog mesa (2 Mak 6,18; 7,1).

Isus je uz negodovanje židovskih svećenika poučavao da se pojmovi čist i nečist, dakle o dobrom i lošem, mogu shvatiti drugačije: *»...ništa ne može onečistiti čovjeka što izvana ulazi u njega, jer mu ne ulazi u srce, nego u trbuh i odlazi na određeno mjesto.«* Tako je sva jela proglasio nečistima. Zatim nastavlja: *»Ono što izlazi iz čovjeka, to onečisti čovjeka, jer iz nutrine, iz ljudskog srca, izlaze: zle misli, razne vrste bluda, krađe, umorstva, preljubi, lakomstva, opačine; lukavstvo, razuzdanost, zavist; psovka, oholost, bezumlje. Sva ta zla izlaze iznutra i onečiste čovjeka«* (Mk 7,18).

To je Isusovo učenje zvučalo u ušima židovskih suvremenika neodgovorno revolucionarno. Vanjska je čistoća činila važan sastavni dio židovske religije i uživala visoko poštovanje kao danas na primjer učenja higijene u »svećenika prirodne znanosti«. Čistoća do potpune odsutnosti bilo kakvih klica (sterilnosti) u operacijskoj dvorani pripada danas dogmama medicine. Taj Isus jednom riječju čisti sa stola tisućljetnu, časnu tradiciju! Kakvu je usrećujuću novu slobodu crpilo iz toga mlado kršćanstvo vidimo u glasovitim Pavlovim riječima: *»Čistima je sve čisto, a onima koji su okaljani i nevjernici ništa nije čisto, nego su im okaljani i razum i savjest«* (Tit 1,15).

Upravo se taj apostol žestoko opirao tome da se kršćani opet primoravaju na poštivanje starožidovskih propisa (o higijeni?) (1 Kor 5,7). Isus je imao drugačiju predodžbu o čistoći i poučavao o čistoći srca: *»Blago onima koji su čista srca, jer će Boga gledati!«* (Mt 5,8).

Ako se ljudi i danas, kao što su činili mnogi ljudi nekada u židovstvu, odlučuju na asketske vježbe i žrtvu, post i ispunjavanje drugih teških odredaba (na primjer vegetarijanstvo), kako bi time postali boljima, čišćima, tada se iza toga krije – priznali to oni ili ne – želja da se dopadnu Bogu. Mnogi se izgovaraju navodeći kako im je vodeći motiv za to briga za zdravlje. Ne znaju li ljudi međutim da će im se *»sve nadodati (i zdravlje)...«* (Lk 12,31) ako su čista srca, ako su tražili (i našli) Kraljevstvo i njegovu pravednost? U Luke, liječnika, kaže se u vezi s tim još jasnije: *»zato ne tražite što ćete pojesti ili popiti; ne uznemirujte se (zbog toga)...«* (Lk 12,29). Takvim ljudima koji su postali krsćanskim vjernicim neće naškoditi čak ni ispijeni (= smrtonosni) otrov (Mk 16,18). Prakršćani su bili uvjereni da im s punom vjerom mora pripasti i zdravlje. Oni su se na početku čudili dasu ljudi iz njihovih krugova mogli oboljeti i čak umrijeti (1 Kor 11,30).

U tom smislu ne nalazimo u Hildegarde s medicinskog gledišta opće upute o čistoj ili nečistoj hrani, a ni savjet o asketskim ograničenjima. Čini se da je u nje odlučujući argument sklad tijela i duše. Dakle ipak i duša? Dakako, za zdravlje ili ozdravljenje potrebna nam je duša. Ona je i po Hildegardi golema snaga u čovjeku koja mu omogućuje zdravlje. Kada bi on slijedio poticaje svoje duše, bio bi najboljega zdravlja. Vjerojatno postoji suprotnost između želja tijela i želja duše. Tijelo bi činilo dobro kada bi slušalo dušu, ali ono je često bezobzirno gura u stranu, u pozadinu. Duša pridaje naprotiv uvijek pozornost onom tjelesnom. Ono što duši otežava njezine zadatke sređivanja stanja, škodi i tijelu, što znači dakle da je štetno.

Jelo i piće su sirovine kojima se služi duša kako bi tijelo održala na životu i u zdravlju. To što postoje razlike (suptilnosti) u materijalu, tako da tijelo jedno podnosi bolje, a drugo lošije, tu duša ne može ništa. Naš se razbor treba pobrinuti za to da jedemo i pijemo samo ono prikladno. Pavao piše: *»Sve mi je dopušteno... – Ali sve nije korisno!«* (1 Kor 6,12).

Jednostavna crno-bijela slika dopuštenog (»čistog«) i

nedopuštenog (»nečistog«) može se tek rijetko održati u tom obliku. Procjena mjere koristi i štete u pojedinim živežnim namirnicama označava na nenadmašiv način Hildegardinu kuhinju. Tu nema radikalnih etiketiranja, iako i ova knjiga kuhinjskih tajni govori u mnogim slučajevima, iz praktičnih razloga, o dobrim (preporučivim) i o lošim (nepreporučivim) živežnim namirnicama.

Još se manje Hildegardina kuhinja upušta u polarizacijski sustav mnogobožačko-azijskih religija koji ima učinak na svim područjima, pa i u kuhinji. U najpoznatije takve dijetne sustave spada pokret mazdaznan i takozvana makrobiotika. Student medicine Otto Hanisch dospio je u vjerski krug Zaratustrina učenja s njegovom predodžbom o svjetskoj borbi između svjetla i tame. Sve što »teži svjetlu« označava se kao dobro, a sve »mračno« kao loše. Taj dualizam koji je već u prakršćanstvu bio odbačen kao gnostičko-manihejsko pogrešno učenje, dovodi na kuhinjskom sektoru do toga da se sve što raste nadzemno drži dobrim, a sve što raste pod zemljom, u tami (na primjer krumpir) kao loše. U skladu s ljubavi prema svjetlu igra pritom ulogu tijek sunčane godine. Po tim predodžbama trebaju (dobri, »električno« obdareni) plemeniti ljudi jesti prije svega sve slatko i sunčanu hranu, a negativni (»magnetski«) ljudi – povrće. Sve to polazi od azijsko-mnogobožačkog dualizma jina i janga. Hrana koja donosi zdravlje ovisi po tom shvaćanju o stanju ravnoteže tih dviju »prasila« u svakoj živežnoj namirnici.

Za razliku od zaratustransko-parskog učenja odriče se kinesko-japanski dualizam suda o dobru i zlu.

Samo izdaleka podsjeća nešto od toga na elementarnu oprečnost hladnoga i toploga koja se nalazi i u Hildegarde, gdje se češće govori u prilog izravnanja suprotnosti. Po Hildegardi stoje međutim stvari kompliciranije, jer se trebaju uzimati u obzir dva para suprotnosti, naime hladno/toplo i suho/vlažno. Ona piše:

»Tko želi biti zdrav neka poslije onih po prirodi toplih jela jede po prirodi hladna jela, a poslije po prirodi hladnih jela

neka jede po prirodi topla jela; poslije prirodno suhih jela neka jede po prirodi vlažna jela, a poslije po prirodi vlažnih jela neka jede suha jela, kuhana ili nekuhana koja su po svojoj prirodi ili topla ili hladna, kako bi se mogla dobro jedna s drugima uskladiti« (CC 136,8 sl).

Sve crno-bijele oprečnosti unose u prirodu strašno pojednostavljenje koje nije primjereno složenoj i kompliciranoj stvarnosti. Svako pojednostavnjenje očarava »jeftine mislioce«, kako je Heinrich Hansjakob nazvao te ljude i ono će uvijek brzo naći pristaše. Gotovo sva moderna učenja o prehrani počivaju na takvom pojednostavnjenju.

Tu bih želio spomenuti još jedan veliki dijetni pravac koji ne počiva međutim na kršćanskim spoznajama, naime vegetarijanstvo iz koga je napokon proizašao čitav pokret prirodne i zdrave prehrane. Naziv nije mnogo stariji od sto godina (1847.). Taj je pokret bio prvobitno prosvjed protiv sve veće potrošnje mesa i njome uzrokovana masovna pokolja, kada je meso od svečana jela postalo svakodnevnim jelom.

Pristaše vegetarijanskog načina života neumorno daju uvijek nova obrazloženja za svoje vladanje. Ali ništa nas ne može zavarati u vezi s tim, – a to mnogi vegetarijanci posve otvoreno priznaju – da oni prizivaju kao svjedoka stara mjesta iz Biblije, iz Knjige Postanka, kada je Bog prvom ljudskom paru koji zaslužuje to ime, dao nalog: *»Evo, dajem vam sve bilje što se sjemeni, po svoj zemlji, i sva stabla plodonosna što u sebi nose svoje sjeme: neka vam budu za hranu...«* (Post 1,29).

To je argument što se treba uzeti ozbiljno; ali već je u jednom od prvih naraštaja došlo do razdvajanja ljudi na zemljoradnike (Kain) i stočare (Abel), a tada nije postao prvim ubojicom Abel koji se hranio mesom, već zemljoradnik Kain. Vjerojatno su mnogi isposnici i kasnije redovnici bili vegetarijanci, ali ne postoji učenje obvezatno za sve kršćane po kome bi se uživanje mesa moralo odbijati kao protivno Bogu. Naprotiv, na jednom poznatom mjestu u Poslanici Rimljanima svetoga Pavla kaže se: *»Jedan vjeruje da smije sve jesti; drugi,*

naprotiv, koji je slab u vjeri, jede samo povrće. – Koji jede sve, neka ne prezire onoga koji ne jede sve; a onaj koji ne jede sve, neka ne sudi onoga koji jede sve, jer ga je Bog primio među svoje« (Rim 14,2).

Pavao ulazi još dublje u tu problematiku i objašnjava: *»Kraljevstvo se Božje ne sastoji u jelu i piću, nego u pravednosti, miru i radosti po Duhu Svetom«* (Rim 14,17). On isto tako piše: *»Ako će jelo navesti na grijeh moga brata, doista neću više nikad jesti mesa, da svoga brata ne navedem na grijeh«* (1 Kor 8,13).

Mora biti dakle da se tada od pobožnih židova (i pogana) mnogo »bezmesne« braće priključilo kršćanima, što nas ne čudi, jer su gotovo svi koji su težili visokim idealima bili privučeni etičkim zahtjevima kršćanstva. Još i danas ima redova koji ne iznose na stol meso (kartuzijanci i trapisti), a Crkva ima dane posta i vremena posta kada se savjetuje ograničenje konzumiranja mesa. Uživanje mesa i vina povećava čulnost čovjeka, što nije u duhu kršćanskog učenja, na što ukazuju različita mjesta u Hildegardinim knjigama.

Danas se sumnja u to da prekomjerni udio mesa u svakidašnjoj prehrani ima loš učinak na zdravlje. Poštovat ćemo dakle vegetarijanske dijete po Bircheru-Brenneru, Waerlandu ili Schnitzeru/Brukeru. Ali one nisu za nas obvezatne, a još manje njihovo naglašavanje udjela prijesne hrane, pogotovo zato što nijedna od njih ne poznaje pir čak ni po imenu.

Jednostavan je život zdraviji i Bogu dopadljiviji od prekomjerna uzimanja hrane i od luksuza. To je kršćanska tradicija uvijek poučavala. Već u knjizi Mudrih izreka piše: *»Pravednik ima jela do sitosti, a trbuh opakih poznaje oskudicu«* (Izr 13,25). Dobar dar umjerene suzdržljivosti pripada zaokruženom kršćanskom životu: *»Mnogi o kojima sam vam često govorio, a sada sa suzama govorim, žive kao neprijatelji križa Kristova. Njihov je svršetak propast; njihov je bog trbuh...«* (Fil 3, 18-19).

Tu se jasno izražava što ljude tjera na neumjereno uzimanje hrane: Oni čine svoj trbuh svojim gospodarom i bogom koga slušaju i kome služe. U jednoj se Hildegardinoj knjizi formulira taj nagon za neumjerenim konzumiranjem hrane koji počiva u

podsvijesti, sljedećim riječima što ih Hildegarda naziva »glasovima zlih duhova«:

> »Zašto biti ropski subjekt kada bi se dolikovalo biti gospodar?« (Pitra 90).

Trbuh se osamostalio i šapuće čovjeku koji je njime opterećen: Za čovjeka gospodara pristoji se uživati u svemu što nude kuhinja i podrum. Sve bi drugo bilo pokorno robovanje. Samo sluge moraju dakle po tom shvaćanju uskraćivati sebi uživanje u jelu.

Proždrljivci imaju pogrešnu predodžbu o odraslosti odnosno zrelosti. Takvi ljudi vide znak svoje napokon postignute samostalnosti u neograničenu uzimanju hrane, »proždiranju«, kako to naziva Hildegarda. Oni se tek zahvaljujući tome osjećaju kao gospoda, nemajući pritom one kvalitete što doista obilježavaju gospodu. Točno je da se velika gospoda između ostaloga i rado goste, ali gošćenje ne čini velika gospodina. Da bi se vratili razumu, potrebna im je najprije kontrola pri uvježbavanju posta od strane nekoga »majstora«, kako ne bi postali mrzovoljni. To bi bilo naime još gore i naposljetku bi dovelo po Hildegardi do anarhističkog i ateističkog držanja. Post bez (unutarnje) radosti ne bi bio nikakav dobitak. Stoga i piše: *»Kad postite, ne budite mrki...«* (Mt 6,16).

U HIldegarde nema napretka u duševnom životu i pri rješavanju psihičkih konflikata bez nekih uz to vezanih propisa o postu. Prije nego što se pristupi postu trebaju se uzeti u obzir različiti duševni pripravni stupnjevi. Tako se u Hildegardinu djelu nastalom u njezinoj staračkoj dobi kaže:

> »Ima li čovjek karitas-ljubav, to je kao da je odjenuo haljinu od zlata. Voli li on čistoću (nevinost), ukrašava svoje lice dragocjenim biserima. Uspijeva li se držati umjerenosti pri jelu, ogrće se purpurom i svilom. Čovjek koji se želi osloboditi grijeha, neka izbjegava jela od mesa koja se trebaju jesti samo radi ponovna ozdravljenja, jer jela od mesa često navode ljudsko meso na grijehe« (PL 1009 C/D).

Tek nakon nezavisnosti – to u Hildegarde znači karitas – i nakon ljubavi spram čista života slijedi borba za umjerenost u jelu.

Taj se oblik svladane pohlepe za jelom mora razlikovati od »terapeutskog« posta koji ima mnoge varijante. Propisi »kuhinjskih tajni« znače ograničenja za one koji ih se žele držati. Sve mi se Hildegardine mjere čine međutim blažima, ostvarivijima i humanijima od drugih propisa na tom području. Tih bi se pravila samo trebalo držati. Preduvjet je za post, bez obzira koje vrste, dobra volja.

Sljedeće poglavlje o praksi terapeutskog posta potječe od poznavatelja materije koji sretno povezuje moderni post s kršćanskim i medicinskim aspektima. Tko to nije sâm doživio, držat će pretjeranim ponešto od onog što se očekuje od kure posta. Doživljaj posta uvijek međutim nadmašuje očekivanja i to pri svim svojim varijantama. Tada se više ne čudimo kada ljudi koji su se podvrgnuli postu poslije složno ustanovljuju da im čak i koža postaje ljepšom.

Da bi se izmaklo duševnim (!) opasnostima što vrebaju ljude tijekom posta, preporučuje se da ih pritom vodi stručna osoba. Ako je ona još k tome medicinski obrazovana, tada više ništa ne stoji na putu provedbi ljekovita posta.

Ljekoviti post po Hildegardi

Pri postu razvija priroda snažne i učinkovite ljekovite snage. Stoga pripada post najvažnijim prirodnim postupcima liječenja bolesti bez lijekova i operacije, čak i sprečavanje njihova nastanka. Postom se mogu riješiti i duševni problemi, osobito ako strahovi i brige uništavaju zdravlje ili sprečavaju ozdravljenje.

Tijelo se pri postu temeljito pročišćuje i oslobađa otrova, pri čemu se snizuje vrijednost šećera, masnoća i mokraćne kiseline u krvi. Tijekom posta hrani se tijelo iz suvišnih masnih naslaga i opasnih naslaga bjelančevina u krvnim žilama i organima. Stoga je post osobito prikladan i za liječenje, te sprečavanje bolesti metabolizma koje nastaju uslijed trajne preobilne prehrane: arterioskleroza, dijabetes, visok krvni tlak, degenerativna oboljenja zglobova, ulozi i reuma. Osim toga poboljšava se tjelesno zdravlje i opće osjećanje čovjeka i zbog gubitka tjelesne težine. Tajna je uspjeha negativna bilanca energije: manje jela, a više kretanja. Dugoročni su rezultati u velikoga dijela ljudi koji su se podvrgnuli postu ipak razočaravajući: većina ih se vraća svojim starim navikama proždrljivosti ili ne gube na težini unatoč suzdržljivoj prehrani. Odgovornima za to drže se dva razloga. U vezi s jednim od njih tvrdi francuski liječnik Jacques Moron u svojoj knjizi Dick und Dünn (Debeo i mršav) da debeli uopće ne jedu previše, već imaju nizak energetski promet. Oni lako zebu zbog lošeg izgaranja. I kao drugo, u njih se hrana prebrzo gomila kao tjelesna mast, tako da razina šećera u krvi brzo nakon jela opet pada, a razina inzulina ostaje povišenom. Zbog toga se dotični osjeća razdražljivim i slabim uz golemu glad za slatkim.

Pretilnost je psihosomatsko oboljenje. Uslijed stresa, u najširem smislu uslijed frustacije, raste proizvodnja inzulina i djeluje na nagomilavanje kalorija kao masti odnosno debljine uzrokovane brigama. Zbog toga opet pada razina šećera u krvi, ponovo nastaje osjećaj gladi i đavolski se krug zatvara. Pri Hildegardinu se postu hvata zlo u korijenu. U svojoj dubinsko-psihološkoj knjizi Der Mensch in der Verantwortung (naklada Otto Müller, Salzburg) opisuje Hildegarda dušu kao mjesto gdje nastaju bolesti. Tu se bori tridesetpetoro poroka s tridesetpetoro vrlina, pri čemu slobodna čovjekova volja odlučuje hoće li negativne sile razoriti sklad ili će pozitivne sile izliječiti čovjeka.

U Hildegardinoj medicini snose poroci odgovornost za nastanak bolesti. Čovjeku se tak radikalnim obratom njegove svijesti poklanjaju »mladenački svježe« životne snage koje vraćaju zdravlje.

U Hildegardinu se postu uvježbava ta nova životna situacija. U Hildegarde se više nego pri svim drugim metodama

posta (Buchinger, Mayr, Schroth) radi o duševnoj preobrazbi pri postu. Čovjek koji se podvrgnuo takvom postu mora najprije postati svjesnim svojih poroka i biti spreman pustiti da ga vode sile vrlina.

Hildegarda prikazuje poroke u likovima iz mašte. Čovjek koji uživa u jelu i piću pojavljuje se na primjer s pustenim šeširom zavrnuta oboda kao simbolom svoje svojeglavosti. Preko ramena mu pada gusta sijeda kosa. Svoje je bijelo, svileno odijelo kupio u odabranom butiku. Kroz njegov se široki ogrtač nazire debeo, prepun trbuh. »Bio bih lud da nisam zadovoljio svoju želju svim tim lijepim stvarima, to više što i Bog želi da se čovjek brine za svoju tjelesnu dobrobit« (Pitra 64).

Suzdržljivost odvraća čovjeka koji uživa u jelu od njegova samouništavajućeg načina života i njegovih posljedica: »Toliko natrpavaš svoj trbuh da će ti se zamalo rasprsnuti žile i previjati se u grču. Jer jednom se bacaš na pretjerani post, tako da još jedva možeš živjeti, a zatim u svojoj proždrljivosti toliko pretrpaš svoj trbuh da jedva dišeš. Jer vrag najprije navodi čovjeka na proždrljivost da bi ga potom lakše zapleo u ostale poroke. Čim su ti ljudi natrpali svoj trbuh, postaju oholima.« (Pitra 64)

Čovjek se pri Hildegardinu postu može osloboditi svoga tereta (opterećenja) i iznova usmjeriti svoj život: »Ljudi koji ne vole ništa drugo nego puni trbuh, trebaju uvježbavati umjerenost u hrani i piću ovisno o vrstama i stupnju svoga vladanja, onako kako im je odredio njihov majstor za post (voditelj pri postu)« (Pitra 90). Onaj kome je post suviše težak, taj će naći svoje ljekovito sredstvo u dijamantima: »Tko ne može postiti, neka stavi taj kamen sebi u usta. To će umanjiti njegovu golemu glad i dulje će izdržati bez jela.« Je li to dakle obuzdavatelj apetita?

Najbolji je post onaj preventivni, dakle kada je čovjek još tjelesno zdrav. On se može provoditi jednom godišnje tijekom dva do tri tjedna. Postiti bi se trebalo pod nadzorom stručnjaka za post, a ljekoviti bi se post trebao provoditi samo pod liječničkim nadzorom. Čovjek se počinje jasnim znakom što ga daje tijelu preusmjeravati s vanjske na unutarnju prehranu.

On se treba najprije pripremiti na post time da se odrekne hrane bogate bjelančevinama u obliku kobasica i mesa, kao i sredstava za uživanje: kave, cigareta i alkohola. Isto tako treba prestati uzimati lijekove koji mu nisu prijeko potrebni. Tijekom ta dva ili tri dana rasterećivanja živi od voća ili povrća, najbolje od jabuka.

Prvog se dana obavlja veliko čišćenje, «Usfegete«. To se događa temeljitim pražnjenejm crijeva. Za to postoji više mogućnosti. Ja osobno dajem prednost Glauberovoj soli zbog njezina brza djelovanja i zato što uklanja osjećaj gladi. Napitak od 30-40 grama Glauberove soli otopljene u čaši tople vode pije se sa smrtnim prezirom i ispire s tri četvrtine litre čaja od paprene metvice. Isto tako može pomoći da se pritom posiše kriška limuna. Nakon toga se mora provesti vrijeme u blizini WC-a, budući da će se crijevo tijekom jednoga do dvanaest sati isprazniti sa šest do deset snažnih potisaka. Gubitak kalija i magnezija do koga pritom dolazi može dovesti do srčanih tegoba, a nadoknađuje se homeopatski.

Neki sastojci čajeva za čišćenje mogu nadražiti crijevo. Zbog toga ta metoda nije prikladna za ljude osjetljive sluznice želuca-crijeva. U tom bi slučaju bio blaži uvod s čajem od kamilice. Tada nije doduše pražnjenje tako temeljito i čovjek se mora boriti s osjećajem gladi.

Hildegarda opisuje između ostaloga kekse za čišćenje od mješavine začina (đumbira, sladića i kurkume) pomiješane sa sokom mlječike. Pri uporabi tih keksa napuštaju tijelo samo loši sokovi, dok se – zahvaljujući začinima – zadržavaju dobri sokovi kojima se hrani i srce. Tijekom posta napuštaju tijelo nagomilani otrovi i nečiste tvari. Čak jezik dobiva debelu žutu naslagu. Može doći i do prolazna povratna trovanja pri čemu mogu nastupiti glavobolja, mučnina, vrtoglavica i slabost. Te su tegobe međutim prolazne.

Crijevo se treba svaka dva dana čistiti kupkama za crijevo. U tu se svrhu pusti iz irigatora oko tri četvrtine litre čaja od kamilice da uđe u crijevo, a nakon pet minuta se ono opet isprazni. Tekućina za ispiranje svaki je put sve bistrija.

Svaki je dan poseban doživljaj, pri čemu se stječu sljedeća životna iskustva: Životna energija iz vlastite zalihe! Unatoč postu čovjek ne osjeća glad, osjeća se dobro i neobično je aktivan i radišan. Životna radost iz elemenata zraka, vode i sunca. Svakodnevno očvršćivanje tijela vruće-hladnim izmjeničnim kupkama; tako se treniraju živci i krvne žile. Rekreativna gimnastika na svježem zraku, šport i šetnje.

Životna spoznaja iz mudrosti! Pri postu se nudi mogućnost da se tako reći veoma blizu osjete Božje riječi: »Čovjek ne živi samo o kruhu...« Za to su potrebni mir, tišina i samoća pustinje gdje su veliki majstori posta našli Božju nazočnost.

Za provedbu posta potreban je plan posta:

7.00 sati: Ustajanje, Kneipova kupka (polijevanje)
7.30 sati: Gimnastika, trčanje šumom
8.00 sati: Jutarnji čaj ili pirova kava
12.00 sati: Posna juha
12.30 sati: Podnevno spavanje s oblogom za jetru (termofor)
14.00 sati: Čaj od ljekovita bilja
14.30 sati: Šetnja
17.00 sati: Sok od voća ili povrća
Razgovori s majstorom za post (meditacije)
20.00 sati: Pjevanje, sviranje, čitanje
22.00 sati: Gaženje u toploj vodi, odlazak na spavanje.

Prehrana pri postu, izabrana po Hildegardinu načelu suptilnosti, sadrži sve vitamine i minerale potrebne tijekom posta.

Posna pića: Čaj od komorača, pirova kava (lagano djeluje na čišćenje crijeva), čaj od ljekovita bilja (šipak, paprena metvica). Ne upotrebljavati nikakve mineralne vode, jer je u njima »vrag«! (Većina mineralnih voda ima previsok sadržaj natrija).

Posna juha: Temeljna je juha uvarak od pira koji se priprema od dvije šalice vode i jedne šalice pirovih zrna. Pirova se zrna procijede i upotrijebe nakon posta. U pirovoj se vodi kuha povrće kao što je komorač, mrkva i/ili cikla i začini majčinom dušicom, zubovcem, vodenom metvicom ili prahom od usitnjena galganta, pusti se kratko uzavreti i procijediti.

Sok od voća i povrća: Sok od jabuka, sok od grožđa, sok od trešanja, sok od ribiza, sok od naranče ili od limuna.

Prekid posta: Za prekid posta dovoljna je najprije jedna kuhana, lijepa jabuka. Još nikada nije jabuka išla tako u tek! K tomu se pije čaj od komorača s medom.

Vrijeme nakon posta predstavlja veliko iskušenje da se čovjek opet vrati starim navikama i tijelo koje je oslobođeno otrova nanovo opterećuje. S Hildegardinom kuhinjom, osobito uporabom pira, imamo međutim najbolju mogućnost da održimo postignuti uspjeh. Stoga se treba već unaprijed isplanirati da se poslije posta vlastita kuhinja preorijentira na jela od pira. Tada će se dobra probava održavati sama od sebe, a crijevo će ostati oslobođeno otrova.

Dani nadgradnje: Prvoga dana nadgradnje najbolje je započeti doručak pravom kašom od prekrupljenog pira: Dvije šalice vode pustiti da uzavre i u njoj 15-20 minuta kuhati šalicu pirovih zrna dok postanu čvrsto-mekana (ne raskuhana). Potom još zajedno s tim pet minuta kuhati pola šalice pirove prekrupe i jednu narezanu jabuku. Začiniti cimetom, galgantom i medom. Ta kaša zagrijava želudac i dobra je podloga za cijeli dan.

Pirova kava: Tri jušne žlice prave Hildegardine pirove kave pustiti da uzavru u jednoj litri vode, zatim pet minuta pustiti stajati, te procijediti. Zrna se mogu više puta prokuhavati i dovoljna su za pripremu kave tijekom tjedan dana, ali se svaki put treba dodati jedna velika žlica svježe pirove kave.

Za ručak se pripremi *salata od pira i zelene salate:* Glavica zelene salate dobro se opere i posve sitno nasjecka, u nju se umiješa šalica hladnih kuhanih zrna pira i sve se začini s dvije velike žlice razrijeđenog octa, malo šećera i četiri velike žlice hladno prešanog suncokretovog ulja, tako da ništa ne prevladava po okusu.

Glavno se jelo sastoji od *juhe od povrća s pirovom krupicom:* Jedna se glavica luka pirja na maslacu, prelije s dvije šalice vode i pusti tako kuhati. Zatim umiješati tri velike žlice pirove krupice (pržene ili nepržene), te zajedno s tim kuhati ljekovito

bilje i povrće; lobodu, mladu koprivu, izop, luk vlasac, komorač ili divlji pelin. Začiniti majčinom dušicom, zubovcem i galgantom. Umjesto juhe s pirovom krupicom može se pripremiti juha s tjesteninom od pira ili se može za promjenu skuhati juha s mesom (piletina ili teletina).

Za večeru se peče *kruh od pira i ljekovita bilja:* 500 grama pirova brašna s tri čajne žličice ljekovita bilja (majčine dušice, galganta, zubovca), 1/2 kockice kvasca umijesi se u tijesto s 1/4 litre tople vode. Staviti u namašćeni kalup i pustiti da se oko sat i pol diže pri temperaturi od oko 70 stupnjeva. Zatim oko jedan sat peći pri 230 stupnjeva.

Za promjenu bismo trebali svoj kruh premazati kremom od sira ili svježim sirom što smo ga začinili ljekovitim začinskim biljem. Sve se vrste sira začinjavaju kimom.

Ti recepti trebaju samo dati poticaj. Vješt Hildegardin kuhar može ih dopuniti i proširiti. Toga plana prehrane trebalo bi se držati najmanje tjedan dana nakon prekida posta. Kasnije će s većinom biti kao sa mnom: Tko je jednom kušao Hildegardinu kuhinju, ne bi više želio živjeti bez nje.

Na kraju Hildegardina posta osjeća se dotični kao novi čovjek:

Sladokusac počinje jesti umjereno; pušač se odriče pušenja; alkoholičar se odriče alkohola; visok se krvni tlak snizuje. Sve ono što je opterećivalo čovjeka nestalo je bez traga. Osjećaj da je uspio daje mu novu životnu snagu. Osoba koja se podvrgnula postu stekla je novi odnos pouzdanja u sebe, u prirodu i u Boga.

»U čovjeku je Bog», piše Hildegarda, »dovršio sva svoja djela... Kao što su u čovjeku međutim snage elemenata (vatre, zraka, vode i zemlje), tako se u blaženom čovjeku nalaze i snage vrlina, kako bi ga vodile k dobru.« (VI, *Der Mensch in der Verantwortung)*

9. KSANTOFILI I BOJILA U KUHINJI

Niste još čuli ništa o ksantofilu? Nije li to lijepa tuđica iz koje bi se moglo nešto učiniti? Ono što nije može još biti! Po Hildegardi dolazi doba čarobnjaka (malefitium). Sve više moramo računati s tim da će nas se pokušati zavesti. Tko je čitao knjigu: »Tajni zavodnici«, taj zna kako se planski već sada daju optički »argumenti«.

Pri temi »Vitamini« već smo malo pokušali osloboditi začaranosti pojam »zelen«. Voljeti zelenu prijesnu hranu ne znači da se netko ispravno hrani. Isto tako ne može naglašavanje neke druge »životne boje«, na primjer crvenožute, značiti da bi hrana takve boje morala služiti dobroj krvi; ili da crnoplava boja znači loše zato što su plavocrne boje šljiva i borovnica, a možda još i velebilje koji vrijede kao štetni za zdravlje. Kupina i dud isto su tako crnoplavo obojeni, a ne škode čovjeku. Točno je doduše da i pokvarene živežne namirnice i zagorjela hrana često izgledaju sivocrno, na primjer posve trula jabuka, pokvareno meso ili zagorjeli kruh. Nema se što zamjeriti ako zdrav instikt odvraća od zagorjele hrane i hrane ružne boje, ali je isto tako pogrešno načiniti od toga sustav. Takva poopćenja zavaravaju. Često je manje pravi uzrok šteti »crnilo«, a više pohlepnost za hranom. Čak i takvo kratkotrajno vladanje može biti štetno. U tom smislu piše Hildegarda:

> »Siroti ljudi koji su tjelesno zdravi, a pritom su poprimili i prirodu proždrljivosti, ali ne mogu sebi priuštiti po volji ukusna jela i fina pića, priskrbljuju sebi (već u tri ili dva ili čak samo u jednom tjednu) želučanu bolest (čir) ako jednom pohlepno natrpaju u sebe takva jela i pića. To se može na primjer ustanoviti u mladih, osobito mladića.

Takve bolesti često nastaju i zbog jela od mesa, te jakoga vina, ali ne od kruha ni od povrća, a ni od piva« (CC 160, 29).

Da crni kruh mora biti zdraviji od bijeloga, vrijedi samo ograničeno. Moj brat i ja imali smo u svojoj mladosti naviku da pri češćim izletima biciklom tijekom vožnje od Badgasteina do Salzburga (gdje smo pohađali školu), svratimo u seljačku kuću posve na osami, uz rijeku Salzach, gdje se mogao nabaviti posve crni raženi kruh, najljepši u mom životu. Jednostavni i skromni seljaci bili su uvijek sretni zbog našega oduševljenja njihovim čistim raženim domaćim kruhom što su ga bili prisiljeni sami peći. Bio je to kruh kakvoga nisam otada nikada više našao. Mom bratu i meni, posve zdravim, jednostavno odgajanim, neiskvarenim, prirodnim momcima, izvanredno je išao u tek taj »crni kruh«. Ne bih ga međutim želio preporučiti ljudima koji boluju od želučanih bolesti ili su inače u nekom drugom pogledu osjetljivi! Posve je drukčiji lijepi bijeli kruh od pira koji je zdrav za sve ljude bez iznimke. Tu je svjetla boja znak kvaliteta ako se jamči njegova proizvodnja iz čista pirova bijela brašna. Sklonost stanovnika grada (i gradskih pekara) prema bijelom kruhu nalazi u tom slučaju svoje opravdanje ne samo u okusu, već i zbog univerzalne podnosivosti pira. To ne vrijedi međutim za bijeli pšenični kruh (vidi: Živežne namirnice »žitarice«).

Dogodi li se jednom nezgoda, tako da predstavnici nadzornih organa moraju nadzirati mesnice, jer se otkrilo da stavljaju u svoju mesnu i suhomesnu robu previše nitrita, kako bi imala lijepu »crvenu boju«, tada nastaje bura negodovanja koja se mora nekako smiriti. Što je i tko bio i jest kriv za kemijske obojenosti živežnih namirnica? Kupac, zato što bi želio kupovati svježu mesnu robu lijepe crvene boje? Mesar, zato što želi sačuvati vjeru kupaca u svježinu njegove robe? Urbanizacija, zato što prisiljava na produljeno držanje zaliha? Država, zato što dopušta kemijska zadiranja u naše osnovne životne namirnice? Kemija živežnih manirnica koja želi pro-

davati svoje proizvode? Svi oni misle da odgovaraju na neku potrebu sa stanovišta našeg današnjeg znanja. Zlo je u tome da naše sadašnje znanje precjenjujemo, a podcjenjujemo znanje koje dolazi od Boga i stoljećima se uvažavalo.

Ako prirodne tvari oponašamo rafiniranim kemijskim trikovima, tada radost nadima grudi moderna čovjeka: »Kakav divan napredak!« Bez razmišljanja se na primjer (svjetlom) maslacu kemijskim putem pripomoglo da bude »lijepe žute boje«, dok se nije otkrio »mali nedostatak«, naime da ta umjetna boja uzrokuje rak (jetre). Takvi postupci imaju najveći učinak na području kemije živežnih namirnica, jer se s kuhinjom i njezinim proizvodima svakodnevno suočavamo.

Želja za ljepotom živežnih namirnica imala je nekoć zbog poliranja rižinih zrna za posljedicu nebrojene oboljele od bolesti beriberi u kolonijalnim zemljama, dok se nije otkrilo da se poliranjem oduzima riži važan udio B vitamina. Mi u Europi jedemo unatoč tome pretežno »lijepu« rižu. Malo je ljudi prešlo na pravu prirodnu rižu. To u našim krajevima ne smeta mnogo, jer riža ne predstavlja našu osnovnu živežnu namirnicu i zato što, hvala Bogu, opet imamo i pir. Time mislim da oči ne smiju dati odlučujući argument o vrijednosti i bezvrijednosti naše hrane. Tu ne bih međutim želio osuđivati poliranje samo po sebi. Vjerujem naime da bi na primjer »polirani« pir unatoč tome zadržao svoju vrijednost. Razlog je u tajni pira, u njegovoj suptilnosti.

Mi ne znamo koliko se dopuštenih boja nudi na tržištu živežnih namirnica. U jednom se modernom popisu navodi »samo« stosedamdeset dopuštenih sredstava za bojenje. Ne znam da li je (već) među njima naš ksantofil. U svakom se slučaju mnogo spominje tvar što daje boju cikli (betain) koja je navodno kemijski »srodna« boji crnog vina i crvenoj boji bazginih bobica. Kada sam čitao članke o tome, samo me se jedno dojmilo u vezi s bojama namirnica i njihovim djelovanjem: Pri cikli posjeduju i (zelene) stabljike i listovi jednake osobine kao (crveni) gomoljasti korijeni. To je još jedan dokaz da prehrambena vrijednost ne ovisi o boji. Tamo smo mogli osim toga

pročitati da o korisnosti ne odlučuje sirovo stanje, već cikla zadržava svoju učinkovitost i u kuhanom stanju. Točno to kaže i Hildegarda.

To nema međutim veze s oznakom »crven«. Mnogi pokušavaju, pozivajući se na velikoga liječnika Paracelzusa, ući u trag složenim vezama čovjeka i biljke putem takozvana učenja o signaturama. Narod voli takve igrarije po kojima Božje raslinje dobiva vanjski znak koji, ako je ispravno tumačen, dopušta zaključke o njegovoj svrsi i koristi za čovjeka.

U Hildegarde nema navoda koji dopušta zaključke u tom pravcu. Zato uz ovo poglavlje pristaje savjet iz Biblije: »*Prestanite suditi po vanjštini...*« (Iv 7,24).

Ni veličina ne može biti mjerilo vrijednosti. »Povećanje« poljoprivrednih proizvoda može odvesti pogrešnim pravcem. Sjećam se da su u mojoj mladosti bili najukusniji mali rani krumpiri, zvani »kipfleri« i jeli se zajedno s tankom lupinom. Kada naprotiv čujem kako se već nastoje hormonima i čak manipulacijama zametaka (gena) proizvesti »velike« živežne namirnice, obuzme me strah od te gigantomanije u kuhinji i najradije bih postao svojim vlastitim seljakom, kako bih znao što dolazi na moj stol.

U Hildegarde postoji jedno mjesto o velikim i malim plodovima. Općenito vrijedi: što divljiji, to manji. Uzgojem i selekcijom može se količinom i kakvoćom prirodnih proizvoda tako upravljati da oni unatoč tome još ostanu prirodnim proizvodima. Čovjekova marljivost i razboritost mogu oplemenjivati odnosno poboljšavati prirodne proizvode dokle god se čini u službi istine, a ne interesa i bogaćenja. Hildegarda piše:

> »Sve drveće ima u sebi ili hladnoću ili toplinu jednako kao bilje. Postoji međutim drveće koje je toplije od drugoga, a i takvo koje je hladnije. To drveće ima u sebi veću zagrijanost od ostalog (i) toplog drveća, dok ono drugo sadrži u sebi veće hlađenje od ostalog (i) hladnog drveća. Jer drveće donosi plodove. Ako donosi prave plodove, na primjer poput onoga divljeg (silvestres), više je hladno nego toplo.

> Neko među »divljim« drvećem, koje donosi veće i brojnije plodove od drugoga, toplije je u usporedbi s ostalim divljim drvećem. Ono koje donosi manje i malobrojnije plodove hladnije je od ostaloga (istovrsnog) šumskog drveća« (PL 1215/16).

Što se sve ne krije u tih malo rečenica! Čujemo da samo divlje drveće donosi prave plodove. U Hildegardinoj se latinskoj formulaciji »Silvestres arbores« krije još više od toga. Pritom se ne treba raditi o zapuštenom ili šumskom drveću. Pojmom »divlje« samo se izražava da se radi o drveću kome nije nanijeta šteta u njegovu prvobitnom, prirodnom razvoju. Čovjek smije drveće i (brižljivo) kultivirati, njegovati i čuvati. Jer na jednom se drugom Hildegardinom mjestu kaže sljedeće:

> »Biljke koje se siju ljudskim radom, te se razvijaju i rastu poput pripitomljenih životinja što ih čovjek marljivo i s mukom prehranjuje, gube tim trudom kojim ih je čovjek posijao u preoranu zemlju, oštrinu i gorčinu svojih (prirodnih) sokova, tako da se ona vlaga njihovih sokova malo približava kakvoći ljudskoga soka, te su dobre i korisne za hranu i piće.
> Biljke koje same od sebe posiju svoje sjeme i rastu bez čovjekova truda, divlje i brzo poput neukroćenih zvijeri, one su ako se jedu, čovjekovi neprijatelji, jer se čovjekova prehrana odvija po nekom redu, počevši od mliječne hrane (od doba sisanja) preko čvrste hrane pa do načina prehrane primjerene starijoj ljudskoj dobi, što nije međutim slučaj pri navedenim biljkama. Neke od njih, ako se koriste u medicinske svrhe, odstranjuju međutim štetne sokove koji izazivaju bolesti u čovjeku« (PL 1126 B).

O Hildegardo, tko može prodrijeti u dubokoumnost tvojih tekstova! Zadovoljni smo što si nas upozorila da na žalost pridajemo veću vrijednost boji i veličini živežnih namirnica nego njihovoj suptilnosti, svrsi koju je Bog položio u njih u korist čovjeku.

10. MAHUNARKE

Pri mahunarkama razlikuje Hildegarda dobre i loše, korisne i manje korisne. Ona piše:

»*Grašak* djeluje svojim sastojcima rashlađujuće i pomalo zasluzujuće. On steže pluća. Vruć čovjek može po pravilu jesti grašak, a od njega postaje lakomo smionim. (U tekstu piše ferox, divlji). Grašak nije prikladan za jelo čovjeku koji je više hladan, kao ni rashlađenom bolesniku (slabe cirkulacije), jer takva hrana stvara u njemu previše sline. Pri bolestima, bez obzira kako se one zvale, grašak je štetan. On nema sposobnost da iz čovjeka istjera ono što ga čini bolesnim. Samo ljudima koji imaju slabu utrobu bit će bolje budu li često srkali toplu graškovu juhu« (PL 1132 A).

Pri slaboj se utrobi može raditi o poremećajima u radu žlijezda, na primjer nastanku guše ili o šećernoj bolesti, jer gušterača isto tako pripada utrobi. Među poremećaje u utrobi spadaju i ženske bolesti, te poremećaji menstruacije. Spomenuta se graškova juha ne smije pripremati od graška usitnjena u pire, već od čitavih zrna graška. Dodaci, na primjer jaja ili maslac, razni začini, pileća juha itd. mogu već opet oslabiti to djelovanje.

Među bolesti utrobe mogu se ubrojiti hemoroidi, proširene žile, te isto tako kile, spušteni želudac i slične pojave u ljudi astenična izgleda. U tom se slučaju smije češće jesti uvarak od graška.

Među povrćem se inače češće nalaze rashlađujuće tvari. U Hildegardinu se tekstu vjerojatno misli da hladne vrste povrća postižu lokalne učinke, dok slabo utječu na pospješivanje op-

toka krvi. Kada boluje čitav čovjek, kada je loša njegova krvna slika i cirkulacija i kada postoje neki očiti znakovi bolesti, trebaju se radije koristiti zagrijavajuće biljke, znači one koje poboljšavaju cuirkulaciju krvi. Grašak ne pospješuje cjelokupni optok krvi.

»*Grah* sadrži zagrijavajuću tvar i dobra je hrana za zdrave i jake ljude. Njega mogu jesti i bolesni ljudi, imajući od njega mnogo više koristi nego od graška, a gotovo im neće naškoditi, jer jela od graha ne stvaraju u njima toliko mnogo sluzi kao grašak. Osobito je dobro i korisno za zdrave i bolesne ljude grahovo brašno, jer je lagano i dobro probavljivo. Ako je netko obolio u svojoj utrobi, neka (jako) skuha grah u vodi, doda nešto masti ili ulja i srče tu juhu, nakon što je iz nje odvojio grah. Neka to često čini i iznutra će se izliječiti« (PL 1132 B).

To djelovanje graha često upotrebljavamo pri liječenju hemoroida. Hildegardin je pojam utrobe dosta širok (kao što je već spomenuto pri grašku) i odnosi se praktično na sve trbušne organe i neke žlijezde. Jetra se tu isključuje. Pri bubrezima je to više dvojbeno. Hildegarda navodi toliko malo ljekovitih sredstava kao sredstva za bubrege da se barem mokraćni aparat ili najveći dio bubrežnih funkcija smije pripisati funkcijama utrobe. Pri bubrežnim je bolestima dakle preporučiva juha od graha. Grahova juha bez graha, kako se to može reći, treba se razlikovati od uporabe grahova brašna, dobre sirovine koja se međutim u kuhinji premalo koristi. Kada Hildegarda kaže da ta grahova juha bez graha čovjeka iznutra liječi, tada to mirno smijemo doslovno shvatiti. Unaprijed se ne može dakako reći koliko će vremena biti potrebno da bi se na taj način izliječila neka bolest. Budući da se time ne može naškoditi, smije se bez daljnjega riskirati svakodnevna uporaba tijekom duljega vremena. To bi združeno s univerzalno zdravim pirom dalo veoma dobru kombinaciju. Eventualna zabrinutost zbog nedostatka bjelančevina može se posve ukloniti korištenjem grahova brašna.

»*Leća* djeluje rashađujuće i samo zasićuje trbuh i ispunjava čovjeka (nesigurnim) mislima. Ako netko jede leću, to ne pospješuje ni rast njegove (koštane) srži, ni krvi ni mesa (tkiva), a ne daje ni dragocjene snage. Leća dovodi do burne uzavrelosti bolesnih sokova (hormona?) u čovjeku« (C PL 1132 C).

Leći nema zapravo mjesta u prehrani. Bez obzira na to postoje ljekovita sredstva koja se mogu dobiti iz leće. Jelo od leće moglo bi međutim važiti kao jedno od najlošijih među jelima od mahunarki. To ne znači međutim da ona nije veoma ukusna. Budući da ona može međutim uskomešati sokove u čovjeku i time uzdrmati njegov dobro sređeni »unutarnji život«, mora se svakako izbjegavati. Trebamo se dakle odreći i mnogima omiljene »leće sa slaninom«, čak i ako se kemijsko-fizikalnom analizom leće mogu otkriti i neke njezine dobre strane (govori se na primjer o njezinu »bogatstvu kalija«). Te dobre strane ne bi mogle nadmašiti one loše.

Tu možemo uvrstiti još neke biljke koje pripadaju mahunarkama, a u Hildegarde se navode zbog potpunosti, iako se ne trebaju upotrebljavati za jelo. Prva je od njih »Veig-(Vig) Bohne« (njem.) za koju se pretpostavlja da bi se moglo raditi o vučiki. Ja mislim međutim da je to takozvani bob. Od njega se može dobiti ljekovito sredstvo skuhano od njegova brašna uz dodatak soka od komorača i soka od ljupčaca i drugoga, ali on se isključuje za normalnu prehranu.

Druga je iz te skupine mahunarki grahorica za koju se samo kaže da je stoka može jesti bez opasnosti da će joj naškoditi. Ona je prikladna samo za ljekovito sredstvo koje se primjenjuje za vanjsku uporabu.

Posve drukčija, važna živežna namirnica iz skupine takozvanih mahunarki je slanutak. On se može relativno često naći u trgovinama živežnih namirnica za strance (prije svega za Turke, Talijane, Grke), ali isto tako i općenito u većim trgovinama živežnih namirnica, te u Švicarskoj. U Njemačkoj je slanutak manje poznat, ali ga se ne mogu dovoljno nahvaliti zbog njegovih velikih odlika koje nadilaze grašak i grah.

»*Slanutak* je topao i ugodan, lagan i blag za jelo i nikako ne umnožava loše sokove« (PL 1201 D).

Što se tiče tla: Manje je zahtjevan od graška – ali ipak zahtijeva toplo ljeto – i prikladniji za uzgoj nego naš obični grašak. Trebala bi se odabrati neka vrsta kojoj nije toliko potrebno sunce i koja raste bolje na Sjeveru. Slanutak kao laka hrana pospješuje probavu i znatno pridonosi dobru raspoloženju. Čak bi se moglo reći: »Ono što je pir među žitaricama, to je slanutak među mahunarkama«.

Slično kao kaša od graška može se načiniti kaša (pire) od slanutka. Pritom se odstranjuju ljuske koje imaju ponešto nadimajuće djelovanje na crijevo. Inače se mora slanutak s pirovim brašnom, muškatnim oraščićem i drugim začinima tako pripremiti da se maksimalno smanji nadimajuće djelovanje. Sve mahunarke mogu nadimati, iako slanutak u tom pogledu manje opterećuje. Hildegarda ne piše ništa o slanutkovu brašnu, ali ja razmišljam i o tome; vjerojatno se slanutkovo brašno može proizvesti iz neljuštena i iz ljuštena slanutka. Jedna vrsta slanutka donosi uglasti plod koji izgleda gotovo kao kocka. Druga se vrsta rjeđe pojavljuje u trgovini, a šarena je, crno-žuta i čak crno-žuto-crvenkasta i izgleda kao okrugli grašak. Nije mi poznato postoji li razlika između uglatog i okruglog slanutka. Isto tako ne znam može li se slanutku naškoditi gnojenjem rafiniranostima pri uzgoju i da li bi njegov biološki uzgoj možda donio još koristi. Slanutak je blizak soji. Od njega se isto tako dobiva ljekovito sredstvo:

»Bolesnici koje muči groznica neka prže slanutak nad užarenim ugljenom i izliječit će se budu li jeli taj prženi slanutak« (PL 1201 D).

Ostaje otvorenim koliko to sredstvo doista liječi bez uporabe drugih lijekova. Ono u svakom slučaju pripomaže liječenju groznice i jedno je od malobrojnih preporučivih dijetnih sredstava u stanju groznice. Vjerojatno stvara uvjete u kojima bolje djeluju pravi lijekovi.

Toj skupini takozvanih mahunarki želio bih još pridružiti dvije živežne namirnice koje ne spadaju među mahunarke, ali ipak imaju neku vrstu suhih plodova. Jedna je od njih proso, a druga konopljino sjeme. Pri prosu razlikuje Hildegarda metličasto (pravo) proso i klipasto proso. Njemački naziv Hirse (= proso) odnosi se na ovo prvo (pravo) proso koje se u Hildegarde ne preporučuje za jelo.

»*Proso* djeluje rashlađujuće i tek ponešto zagrijavajuće, jer ne umnožava ni krv ni meso u čovjeku i ne daje mu snage, već samo ispunjava želudac i umanjuje glad. Proso nema one okusne tvari potrebne za regeneraciju. Osim toga čini čovjekov mozak bogatim vodom. Želudac otupljuje i čini ga tromim, a uzburkava i sokove u čovjeku do burnih kretanja. Ono je gotovo nešto poput korova i čovjeku nije zdravo za jelo« (PL 1133 A).

Nasuprot tom negativnom sudu o tom prosu koje je tada sigurno bilo u Njemačkoj česta živežna namirnica, iznosi Hildegarda dobar sud o talijanskom prosu (klipasto proso, u Hildegarde Venich).

»Venich-proso je hladno i ima u sebi malo topline i ono već nešto vrijedi, jer posjeduje opravdavajući učinak i daje snagu onom koji ga jede. Ono u svakom slučaju ne škodi toliko kao metličasto proso, a ne uskovitlava tako ni loše sokove i otrovne tvari u čovjeku« (PL 1133 AB).

Tu se radi o klipastom prosu, skromnom ljetnom plodu koji se u Schwarzwaldu naziva i Fennich (= muhar). Njegov se oporavljajući učinak kao djelomične nadoknade za krv i stanice što se svakodnevno troše, te njegovo jačanje i poticanje aktivnosti i podizanje radna učinka ocjenjuje dakle posve pozitivno. Proso nije međutim ni u kom obliku važna živežna namirnica.

Zanimljivo je da se u Hildegarde spominje konopljino sjeme:

»*Konopljino sjeme* sadrži u sebi snagu ozdravljanja i na zdrave ljude koji ga jedu djeluje ljekovito. Za želudac

(crijevo) je lagan i koristan već zbog toga što ponešto uklanja sluz iz želuca, može se lako probaviti, te oslabljuje loše sokove, a jača one dobre. Onaj tko ima teškoća s glavom i tko ima prazan (omršavjeli, oslabljeni?) mozak, taj će od konoplje dobiti laganu glavobolju. Tko ima međutim zdravu glavu i pun mozak u glavi, tome ona ne škodi. Ali u onoga koji je teško bolestan, izazivat će konoplja tegobe u želucu. Onom koji je samo malo bolestan tome neće škoditi jesti konoplju« (PL 1133 B/C).

Nije mi poznato da se konopljino sjeme ikada upotrebljavalo u kuhinji. Iscrpna Hildegardina tumačenja sigurno ne odgovaraju nijednoj potrebi pučke medicine. Navodi o konoplji u mnogo su pogleda poučni za razumijevanje i predodžbe o biti oboljenja u Hildegarde. Sokovi (humores) djelomočno odgovaraju onom što mi vidimo kao hormone, ali ih još nadmašuju.

Bilo bi zamislivo da se konopljino sjeme koristi kao test, kako bi se ustanovilo radi li se doista o praznom mozgu koji tada zbog uzimanja konoplje odgovara glavoboljom. Budući da Hildegarda ima i sredstvo protiv te tegobe, naime da se jedu slatki bademi, može to ustanovljavanje uzroka bolesti zahvaljujući konoplji biti od koristi. Odlika je Hildegardina učenja o zdravlju da ono odgovara Paracelzusovim zahtjevima i protiv svake bolesti posjeduje odgovarajuće ljekovito sredstvo.

11. MASLAC, SIR, MAST I ULJA, JAJA. PRŽENJE I PEČENJE.

Maslac

»Maslac načinjen iz mlijeka ima finu boju. Kravlji je maslac bolji i zdraviji od ovčjeg i kozjega« (PL 1323 D).

Ono što Hildegarda označava kao finu boju, to je prirodna žuta boja maslaca. Izraz »fin« znači nesumljivo njegov sadržaj finih tvari, vitamina i aromatičnih tvari što ih kravlji organizam proizvodi iz pojedena ljekovita bilja i prenosi dalje u mlijeko, mliječnu mast, a time u maslac. Hildegarda nastavlja:

»Ftizičan čovjek (u drugom se rukopisu na istom mjestu kaže: čovjek koji teško diše i onaj koji kašlje) ili onaj koji je suha tijela (omršavjeli, oslabljeni čovjek), taj neka jede svaku vrstu maslaca i on će ga iznutra izliječiti i pridonijeti njegovu oporavku.« (PL 1198 B/C)

Taj se savjet može korisno upotrijebiti u plućnih bolesnika, prije svega onih tuberkuloznih. Znam da su u plućnih bolesti neki bolesnici same sebe izliječili upravo zahvaljujući dobroj masti. Tuberkuloza je bila bolest siromašnih koji nisu mogli sebi priuštiti čak ni maslac na kruhu. U tom se slučaju mogu s jednakom koristi jesti i kozji, kao i ovčji maslac. Božja je dobrota da i te druge vrste maslaca jednako dobro pomažu, jer siromašni ljudi više drže koze i ovce nego krave.

»I za zdrava čovjeka koji ima umjerenu naslagu mesa (masti), dobro je jesti maslac. Tko ima međutim masno meso (prekomjernu težinu), neka jede maslac u maloj količini, kako ne bi od njega još više udebljao. Mlijeko i

maslac i sir od krave može jesti i zdrav i bolestan čovjek, hladan i topao čovjek ako se drži potrebne mjere« (PL 1323 D).

Maslac možemo dakle iznijeti na stol za doručak, a s njime možemo i pripremati jela.

Sir

»Sir iz mlijeka različitih životinja posjeduje biće životinje od koje potječe mlijeko i u skladu s tim se daje čovjeku. Onom koji ima na svom tijelu zdravo i čvrsto i suho meso (masno tkivo, vezivno tkivo, mišićno tkivo), tome ne škodi mnogo ako jede tvrdi i suhi sir. Onom koji ima meko, masno i sočno (vlažno) meso, ne škodi ako jede meki, svježi sir« (PL 1324 C).

Po Hildegardi bi morale uvjek biti na raspolaganju dvije vrste sira, meki ili svježi sir – čime se misli na svježi kravlji sir – i tvrdi, otvrdnuli sir. Svatko mora odlučiti koja mu je od te dvije vrste sira najkorisnija. Tom bi se prlikom odmah moglo provesi malo ispitivanje savjesti.

Ovčji i kozji sir imaju u sebi prirodu ovce ili koze o kojima se kaže:

»Ovca, bilo ovan ili janje, hladna je, ali ipak toplija od goveda, a isto je tako i vlažna i jednostavnije prirode i ne sadrži nikakvu gorčinu ili trpkost« (PL 1324 A).

Pojmovi »topao« i »hladan« zanimaju nas kada se govori o kozi:

»Koza ima prenaglu toplinu i ima prevrtljivo biće« (PL 1325 A).

To ne znači da njezino meso nije zdravo, samo se mora računati s tim da pri kozjem mlijeku i kozjem siru – slično kao pri kozjem mesu – može nešto od te iznenadnosti, neoče-

kivanosti i prevrtljivosti prijeći na čovjeka. Oni se mogu koristiti u ljudi koji su sami po sebi usporeni, tromiji, te im »malo koze« uopće ne bi moglo škoditi. A malo bi »ovčje strpljivosti« trebalo onom koji voli zanovijetati. Kao jestiva se mast opisuje u Hildegarde samo maslac koji se dobiva od krave, koze i ovce,

»U slučaju nepodnosivoti sira može se on posuti kimom« (PL 1138 B).

Ulja

O *maslinovom ulju* piše Hildegarda sljedeće:

»Ulje koje se dobiva iz ploda maslinova drveta ne valja mnogo ako se jede, jer izaziva nadražaj na povraćanje i čini druga jela težima (teže probavljivima) kada se jedu. Ono koristi međutim za pripravljenje mnogih lijekova« (PL 1230 A).

To je praktično ravno protjerivanju maslonova ulja iz naše srednjoeuropske kuhinje. Ja držim na primjer mogućom uporabu ulja iz bukova žira, jer Hildegarda piše:

»Jede li netko bukvin plod (bukvine žirove), to mu neće škoditi, već će se ugojiti« (PL 1236 B).

Nešto jasnije piše o *orahovom ulju:*

»Ulje koje se prešanjem dobiva iz oraha toplo je i čini meso onoga koji ga jede masnim, a njegov duh veselim. Od orahova se ulja ponešto umnožava međutim sluz (phlegma), tako da se čovjekove grudi ispune sluzi (livor). To ulje ipak mogu upotrebljavati i bolesni i zdravi ljudi i mogu izići nakraj s njim i podnijeti ga. Samo slaba čovjeka čini ono ponešto sipljivim u grudima« (PL 1220 A/B).

To znači da orahovo ulje nećemo upotrebljavati ako se radi o ljudima slabih pluća. U bolesnika nije orahovo ulje poželjno,

jer uvijek iznova postoji opasnost od upale pluća, ekstremna slučaja obloženosti pluća sa sluzi. Inače bi se orahovo ulje moglo koristiti u kuhinji ako je proizvedeno ispravnim postupkom, to znači hladno prešano. Postoji odlično francusko-provansalsko orahovo ulje koje bi se moglo koristiti za pripremanje salata i drugih stvari. Ono ne škodi, kao što čujemo, ni jakim ljudima i čak čini čovjeka radosnim.

Hildegarda spominje i *makovo ulje:*

»Ulje koje se preša iz makova sjemena ne služi čovjekovoj prehrani ni obnovi njegovih snaga i ne čini ga ni zdravim ni istinski bolesnim. Ulje je naime hladno, a makova zrna topla« (PL 1167 B).

Taj nam opis ne koristi baš mnogo. U slučaju nužde smije se makovo ulje upotrijebiti, ali doista samo u slučaju nužde.

U Hildegarde se ne spominje *laneno ulje.* Ona piše samo o lanenom sjemenu:

»Lan (sjeme) je topao i nije prikladan kao hrana« (PL 1202 B).

Taj sud o lanu odnosi se na tijelo biljke, a sigurno i na sjeme. Za unutarnju uporabu mora se lan označiti kao čovjekov neprijatelj. Ja odvraćam od uporabe lanena ulja i lanena sjemena u kuhinji. Šteta od toga izašla bi na vidjelo prije ili kasnije.

Slično bi se moglo reći o repici i *ulju repice* koji se u Hildegarde ne spominju.

O *stričkovom ulju* ne piše Hildegarda ništa. Po onom što piše o stričku, njegovo nam ulje ne može trebati. Izvjesna se vrsta strička može po Hildegardi jesti, ali mogu ga jesti samo zdravi ljudi kojima mnogo ni ne šteti ni ne koristi, jer njihovoj krvi ne daje fine tvari. Moje mi osobno iskustvo govori da stričkovo ulje može oslabiti srce.

S austrijske mi je strane bila skrenuta pozornost na jedno drugo ulje, naime na *ulje od bučinih koštica.* Ono je osobito prikladno za pripremanje salate od rotkve i celera, te sličnih

korijenovih salata. Ono je međutim ponešto gusto. U Hildegarde ne piše ništa o bučinom ulju; buča sama po sebi važi kao zdrava. Možda se to odnosi i na ulje od bučinih koštica.

U Hildegarde se začudo ne spominje suncokret, barem nije dosada bio identificiran. To nas čudi, jer je već i tada morao postojati u Njemačkoj. Ja osobno nisam nikada stekao loša iskustva sa *suncokretovim uljem* i mnogo sam ga preporučivao za salate i za druge svrhe. Nikada nisam primijetio neki njegov štetni učinak.

Treba se spomenuti i takozvano *riblje ulje.* Budući da je sve od kita dobro i ljekovito, mogu lako zamisliti da kitovo ulje mora biti visokovrijedno ljekovito sredstvo. Hildegarda piše o kitovoj jetri:

»Ako se jede kitova jetra, ona čisti iznutra želudac (crijevo) i odstranjuje iz njega svu njegovu nečistoću poput njaboljeg napitka za čišćenje...« (PL 1271 C).

Ta topla preporuka za uporabu jetre vrijedi vjerojatno i za riblje ulje ako je ono dobiveno od kita. Nama je na žalost na raspolaganju samo riblje ulje bakalara. U Hildegarde nisam još međutim otkrio bakalara. Jetra jedne vrste ribe ne može se usporediti s jetrom druge vrste; bakalar je bakalar, kit je kit. Pravo bi kitovo ulje bilo odlično sredstvo za čišćenje crijeva i moglo bi veoma korisno nadomjestiti u tu svrhu čišćenje crijeva ricinusovo ulje koje nije posve neotrovno. Ljekoviti učinak ima i ulje iz kitove masti od koga se proizvodi margarin. Pretpostavljam da njegov učinak otprilike odgovara učinku kitova mesa (vidi Jela od divljači i mesa).

Ne trebamo dakle nemasno kuhati i ne trebamo se bojati masnoća. To vrijedi i za

Prženje i pečenje

U Hildegarde se rijetko spominje pečenje i prženje na masti (vidi Bolesnička prehrana). Tu moramo uključiti svoj razum, pa ćemo prženje i pečenje na masti držati toliko dobrim

ili toliko lošim koliko je dobra ili loša mast što je koristimo u tu svrhu. Isto se tako nećemo bojati da bi pritom mogla vrućina uzrokovati denaturiranje, stvaranje otrovnih tvari. Ono što je po prirodi zdravo, neće ni procesom pečenja i prženja postati štetnim. Do toga zaključka dolazim, jer bi to inače Hildegarda sigurno negdje spomenula. Pečemo li međutim koristeći pritom svinjsku mast i druge loše masti i ulja, tada će živežne namirnice postati »otrovnijima« nego što bi možda postale samim procesom pečenja.

Jaja

»Ptičja su jaja općenito više hladna nego topla i štetna su ako se jedu, jer su ljepljiva i sluzava i gotovo poput otrova. Ona mogu žestoko ozlijediti. Čovjek ih ne treba jesti, jer ako ih jede dobiva od njih gnojne otekline (kondilome) i u njemu počne rasti opasan crv koji ga izjeda.
Kokošja se jaja (jaja domaćih kokoši) mogu jesti...« (PL 1200 C).

Tko se sada pri čitanju prestrašio i zbog toga se grozi jaja, može odahnuti, jer Hildegarda misli time jaja drugih ptica, dakle na primjer jaja vivka koja se u nekim krajevima drže delikatesom. Jesti se smiju samo kokošja jaja.

U Hildegardinu se tekstu dalje kaže:

»Kokošja se jaja, dakle jaja domaćih kokoši, mogu jesti, ali ipak umjereno, jer su za slabu čovjekovu utrobu štetna poput sirova i nekuhana i neprerađena brašna, jer se lijepe za utrobu poput sluzi, te izazivaju u želucu sluz i trulež. Čovjek koji ima zdravu utrobu može izići nakraj s jajima ako ih jede; ipak ih treba jesti umjereno, jer i on može od njih lako oboljeti (to znači postati sklon bolesti). I za zdrava su čovjeka mekana jaja zdravija od tvrdih koja uzrokuju tegobe u želucu. Bolestan čovjek ne bi smio jesti ni meka ni tvrda jaja.

Želi li bolesnik bezuvjetno jesti jaja, neka u vodu za kuhanje ulije nešto vina i pusti da ta voda s vinom uskipi i tada neka stavi jaja u vodu bacivši ljuske. A kada su kuhana, neka ih pojede; ona mu neće naškoditi, jer su tada takvim načinom kuhanja i zahvaljujući vatri uništeni otrov i gnoj koji se nalazi u njima.

Pržiti jaje skupa s ljuskom na vatri još je bolje i korisnije za onoga koji ga jede nego kuhati u vodi jaje bez ljuske. Vatra izvlači kroz ljusku trulež koja je u jajima, dok je voda ne izvlači ako se jaje kuha s ljuskom.

Žutanjak jajeta zdravije je jesti nego bjelanjak. A umjereno tvrdo kuhani žutanjak zdraviji je za jelo od meko kuhana.

Jede li čovje sirovo jaje, veoma će mu naškoditi, jer će prouzročiti u njemu trulež« (PL 1200 D).

To su jasne riječi. Dakle, ne jesti sirova jaja! Želi li netko jesti za doručak jaja, mogu se doista iznijeti na stol jaja pržena u kori. Zašto ne? Možemo dakle ponuditi i »izgubljeno« jaje, a – da bismo bili manje zabrinuti – dat ćemo za jelo samo žutanjak izgubljena jajeta, to znači jajeta kuhana u vodi (s vinom) bez ljuske. Ni za majonezu ne upotrebljavajte sirovo jaje, već samo kuhani žutanjak! To držim važnim i kada pripremamo majonezu trebali bismo svakako na to misliti. U mnogim je ljudima duboko ukorijenjeno uvjerenje da su sirova jaja zdrava. Često se drži da bolesnička prehrana treba sadržavati što više jaja. Jaje ima izvjesno simboličko značenja. Vjeruje se da se u njemu kriju sve moguće prirodne sile, životne snage. Hildegarda misli o tome drukčije.

Mi upotrebljavamo jaja domaćih kokoši. Hildegarda nam daje u vezi s tim niz uputstava. Pripremamo li pržena jaja ili omlet (žutanjak) ili pečemo kolač ili kekse s jajima, tome se nema što prigovoriti. Osnovno pravilo za uporabu jaja ipak glasi: Samo s mjerom!

»Jesti guščja jaja štetno je ako se ona ne kuhaju s nekom drugom hranom« (Pl 1201 A).

»Guščja su jaja (sama po sebi) štetna, kako god bila pripremljena – i uzrokuju u čovjeku skrofule i druga bolesna stanja« (PL 1293 D).

Te se ponešto proturječne rečenice mogu uskladiti ako se prihvati mišljenje da se guščja jaja mogu kuhati s drugim jelima, ali se ne bi trebala jesti sama za sebe. Sve u svemu, njihovi su štetni učinci po svoj prilici ipak veći od njihove korisnosti i ne vidim nikakav prisilni razlog za uporabu guščjih jaja u kuhinji. Slično vrijedi i za pačja jaja:

»Pačja su jaja otrov i djeluju u čovjeku poput ugriza zmije otrovnice« (PL 1294 C).

»Pačja jaja škode čovjeku, ali su još uvijek zdravija i bolja od pačjeg mesa, jer patka ima u sebi trulež koja se zadržava međutim u njezinu mesu i ne prelazi potpuno u njezina jaja« (PL 1201 A).

U zdravoj kuhinji najbolje je dakle ne upotrebljavati ni guščja ni pačja jaja.

Sadržaj lecitina u jajima ne igra za Hildegardinu kuhinju nikakvu ulogu. Kada se u modernoj dijetnoj uputi kaže: »Jaja su zbog svoga sadržaja lecitina vrijedna nadopuna hrani«, to utječe na nas isto talo malo kao i upozorenje na jaja zbog njihova sadržaja kolesterina. U jednoj se dijetnoj uputi za oboljenje na jetri i žuči kaže: »Sirova su jaja teško podnosiva i stoga zabranjena, budući da izazivaju kolike. Isto vrijedi za tvrdo kuhana jaja i majonezu. Dopuštena su naprotiv meko kuhana jaja i povremeno, uz oprez rahla kajgana pripremljena s malo masnoće ili omlet...« To je već malo bliže Hildegardi. Njezine upute vrijede bez obzira na vrstu bolesti. Jedno je zdravo, a drugo manje zdravo. Ne trebamo biti bojažljivi s obzirom na jaja, ali ne trebamo ni gajiti kult jaja.

12. MLIJEKO

Ljudska prehrana počinje obično majčinim mlijekom. Ono je slađe, te sadrži manje masnoće i bjelančevina nego kravlje mlijeko. Pri umjetnoj prehrani dojenčadi nastoji se kravlje mlijeko razrjeđivanjem (razblaživanjem) i dodavanjem šećera prilagoditi majčinom mlijeku. U Hildegarde ne piše ništa o uporabi kravljeg mlijeka u dojenačkoj prehrani.

Prehrana dojenčadi kravljim mlijekom rezultira katkad preosjetljivošću (na mlijeko) koja traje čitav život i oslabljuje kožu, tako da takvi ljudi lako obolijevaju od kožnih bolesti. Sve bi se to možda moglo spriječiti kada bismo mlijeko vidjeli onako kao Hildegarda:

> »Mlijeko krave i drugih životinja, na primjer ovce i koze i uopće svako mlijeko, zdravije je zimi nego ljeti, jer zimi ne prima životinja u sebe toliko različitih (biljnih) sokova kao ljeti« (PL 1198 A).

Već bi samo to moralo biti dovoljan razlog da bi se za prehranu dojenčadi trebalo koristiti samo zimsko mlijeko. Većina teladi dolazi uostalom na svijet zimi, dakle kada krava ima zdravije mlijeko.

> »Jedu (!) li zdravi ljudi mlijeko ljeti, ono će im ponešto škoditi. Bolesni i slabi ljudi mogu uzimati nešto mlijeka« (PL 1198 A).

Iznenađuje nas Hildegardin izvanredno suzdržan sud o mlijeku. Tu se ne radi o preporuci, već prije o oprezu:

> »Žele li zdravi ljudi jesti zimsko mlijeko, neka uzmu korijenje koprive i osuše ga, te stave u mlijeko i (tek tada) piju to mlijeko, jer kopriva (svojim djelovanjem) odstranjuje iz mlijeka loše sokove koje ono sadrži. Žele li međutim bolesni i slabi ljudi zimi piti mlijeko, neka se ono skuha i tada stave u njega sušene koprive (korijenje?). Ljeti se ne treba u mlijeko stavljati koprivino korijenje, jer ona (kopriva) ima tada u sebi sokove i zelenilo. Ako bi se tada stavila u mlijeko, pretrpjelo bi mlijeko štetu zbog njezina nova soka« (PL 1198 BC).

Čemu toliko problema oko kravljeg mlijeka. Pri prehrani dojenčeta poznata nam je anemija od kozjeg mlijeka, ali nije mi poznato ništa o drugim štetnostima ili lošim osobinama mlijeka u prehrani odraslih. Zar bi mlijeko trebalo vrijediti samo za pripremu maslaca i sira?

Pri Hildegardinu stavljanju koprive u mlijeko ostaje dvojbenim treba li se korijen koprive kuhati s mlijekom ili tek naknadno staviti u prokuhano mlijeko, što se po Hildegardinu tekstu čini vjerojatnijim.

U svakom slučaju znamo da nekuhano mlijeko može lako sadržavati ili prenositi bacile. Stoga se danas mlijeko najčešće prokuhava ili pasterizira. Ima li možda koprivino korijenje stavljeno u mlijeko sličan učinak? Zašto ne bi međutim znanost otkrila tajnu ako joj je stavljena na trag? To je Hildegardino mjesto svakako u snažnoj suprotnosti s današnjim mišljenjem o hranjivosti mlijeka. Možda je to nekada bilo drukčije. Homer nije na primjer mnogo držao o onima koji su pili mlijeko, a ni u Kini se nije mlijeko visoko cijenilo. U neuhranjena naroda mora mlijeko nadomjestiti nedostatak bjelančevina.

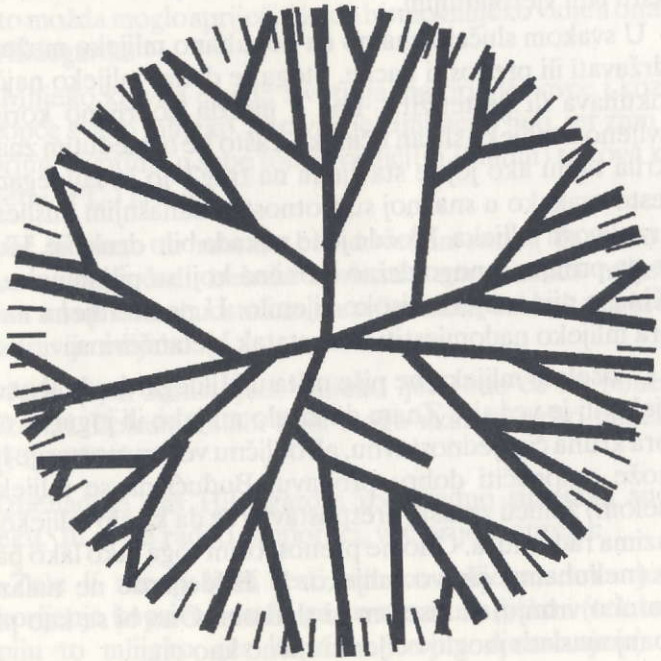
O kiselom mlijeku ne piše ništa u Hildegarde. Je li ono još mlijeko ili je već sir? Znam da kiselo mlijeko ili jogurt s nešto dobra kruha čini jednostavnu, ali odličnu večeru za starije ljude i može omogućiti dobru probavu. Budući da se mlijeko u (kiselom) želucu zgruša, pretpostavlja se da kiselo mlijeko čak oduzima rad želuca. Ono ne prenosi osim toga tako lako bacile kao (nekuhano) sirovo mlijeko. U Hildegarde ne nalazimo ništa ni o vrhnju, ni kiselom ni slatkom. Ono bi se kao predstupanj maslaca moglo ocijeniti slično kao on.

Ne trebamo se dugo zadržavati velikom analizom mlijeka. To mogu reći čiste savjesti, jer se pri Hildegardinoj kuhinji oslanjamo na veliku zdravstvenu vrijednost pira koju obilno koristimo. Tako mlijeko više služi kao sredstvo za uživanje od koga se mogu načiniti mnoge dobre stvari.

Od mlijeka drugih životinja spominje Hildegarda još samo *kozje mlijeko:*

»Tko ima boli u plućima, neka revno pije kozje mlijeko i izliječit će se« (PL 1325 B).

I tu se, kao što smo prije čuli, daje prednost zimskom mlijeku.



13. NEDOSTATNA I PREKOMJERNA TJELESNA TEŽINA

Pri nedostatnoj i pri prekomjerno tjelesnoj težini teško se mogu povući granice s bolešću. Bez formula i tabela željeli bismo jednostavnim savjetima pomoći onima koji sami sebe vide kao premršave ili predebele. U oba je slučaja obično osnova za nenormalnosti tjelesne težine prirođena sklonost. Već povećana ili smanjena želja za jelom ukazuje katkad na odgovarajuću prirođenu sklonost. Hildegarda piše na primjer pri krvnoj grupi ABO da se ti ljudi

»zasite već od malo hrane« (CC 37,35).

Drugi ljudi koji su rođeni u doba puna mjeseca i pri ujednačenim vremenskim prilikama,

»zdravi su i pohlepni za hranom, tako da ne birajući jedu različita jela jedna s drugim...« (CC 97,19).

Premala ili prevelika tjelesna težina ovise samo djelomično o sadržaju masnoća u tielu. Važnu ulogu igra i sadržaj vode u tijelu:

»Nitko ne treba sebi previše uskraćivati pića, jer ako svojom suzdržljivošću pri piću učini sebe suhim (mršavim), postat će mu duh i tijelo slabim i tromim...
Pije li netko prekomjerno, to će dovesti do beskorisna nagomilavanja prekomjernih sokova u njegovu tijelu ...« (CC118, 36).

Ono što ću nadalje reći o pretjerano mršavim ljudima odnosno ljudima premale tjelesne težine, može koristiti i gojaznima ako izbjegavaju ono što pomaže mršavima. Konzu-

miranje mesa dovodi po Hildegardi do obilnijega nagomilavanja masnih naslaga. Isto tako i tople kupke koje pomažu mršavima dopremom kalorija. Gojazni ih trebaju izbjegavati.

Čak pri iscrpljujućim bolestima, poput raka i tuberkuloze, gdje obično tek liječenje osnovne bolesti pomaže protiv mršavosti, pita se Hildegarda ne bi li boljem izgledu za bolesnikovo ozdravljenje ipak pripomoglo i to da mu se putem odgovarajuće dijetne prehrane vrati tjelesna težina i snaga. Umjerena naslaga masti koristi pri obrani od bolesti.

Kada su još ljudi razmišljali na prirodniji način, bio je poželjan nešto puniji stas kao znak zdravlja. Hipokrat je to zahtijevao od liječnika kao dobar primjer i uzor. Nekada je postojala veća bojazan od nedostatne nego od prekomjerne težine. Nedostatna je težina bila naime češća zbog nestašice hrane (slabe žetve, siromaštva). Što može dakle po Hildegardi mobilizirati kuhinju protiv pretjerane mršavosti ukoliko ona nije prouzročena glađu ili teškom bolešću?

Preporuka sljedećeg začina odnosi se nesumnjivo na bolesnu tjelesnu slabost:

> »Bolesniku čije je tijelo (tjelesna snaga) već gotovo nestalo, vratit će zubovac (korijen) snagu i neće dopustiti da nešto u (tom?) čovjeku ostane neprobavljenim, već će mu dati dobru probavu« (PL 1138 C).

O zubovcu čitamo da nije najbolji začin samo za zdrave ljude, već da zahvaljujući njemu i bolesno crijevo ponovo uči pravilno iskorištavati hranu. Ono što je neprobavljeno izgubljeno je za tjelesnu težinu. Dobra probava znači i dobro iskorištavanje hrane. A upravo tome pripomaže zubovac.

U zdravu hranu spada, kako za mršave tako i za debele ljude standardna živežna namirnica *pir,* koji utječe na dobro (mišićno) meso. I mišićju je potrebno nešto masnoće, ni premalo ni previše. To postiže upravo prehranom pirom. Mislimo na to pri svim dijetnim planovima i radujmo se čudu pirike koje čini debele mršavima, a mršave debelima.

> »Ulje prešano iz oraha toplo je i čini masnima mesnate dijelove tijela u ljudi koji ga koriste i radosnim njihov duh« (PL 1220 B).

Orahovo ulje oblaže sluzi čovjekove grudi, ali u Hildegarde piše da i zdravi i bolesni mogu s njim izići nakraj i podnijeti ga. Samo ljudima koji su izrazito slabi u grudima opterećuje pomalo orahovo ulje disanje. Slično smo čuli i o orasima s kojima zdravi mogu »izići nakraj«, ali bolesnici ne toliko dobro, jer ih orasi čine sklonima groznici (vrućici). Tu se u Hildegarde ne upozorava na opasnost od eventualne prekomjerne uporabe ulja – ni samih oraha. Dobro hladnoprešano »francusko« orahovo ulje mogu mršavi ljudi koristiti za jelo, ako se ne radi o plućnim pacijentima.

Manje kritični trebamo biti spram *bukvinih žirova:*

> »Tko jede plod bukve, neće mu naškoditi, već će ga ugojiti« (PL 1236 B).

To bi bio dakle idealan dijetni plod za mršave! Tko će nam ih skupljati u vrijeme mira? U ratu kada je manjkalo svake masti, odlazili su mnogi ljudi u bukove šume. Katkad se čak moglo kupiti ulje od bukvinih žirova. Ne znam ima li ono u mršavih ljudi isto toliki učinak kao sami plodovi, bukvini žirovi. U Hildegarde se često čini velika razlika između ploda i njegova ulja. Tu ne piše ništa o tome.

Jedu li se često *slatki bademi,* oni daju zdravu boju licu i pun mozak. Prazan mozak i loša boja lica mogu ukazivati na poremećaj metabolizma masti. Iako u vezi sa slatkim bademima ne piše ništa o debljanju, oni se preporučuju za mršave ljude, zato što

> »bademi, sirovi ili kuhani, ako se često jedu daju snagu plućima, jer ni na koji način ne opterećuju disanje i čovjeka ne isušuju (mršave), već ga jačaju« (PL 1255 D).

Samo dobro očekujemo u zdravih i bolesnih isto tako i od – na žalost tek rijetko dostupnih – *plodova mušmule:*

»Plodovi mušmule, koliko god se jeli, djeluju dobro i zdravo, jer pripomažu boljem rastu mesnatih dijelova i čiste krv.«

Mušmule se lijepo mogu u jesen, razdijeljene na obroke, duboko zamrznuti u zamrzivaču i po potrebi otapati vrećicu po vrećicu. Zamrznute dobivaju onu pravu mekoću zrelosti. Nezamrznute su tvrde i ne baš ukusne. Znatan se dio ploda sastoji na žalost od tvrdih koštica koje se moraju ispljunuti. Njihova bi nam velika korisnost za zdrvalje morala međutim biti vrijedna toga. Zdrav rast mesnatih dijelova tijela može u svakom slučaju samo biti dobar – upravo u mršavih ljudi. Takvi ljudi mogu sebi dopustiti i *smokve* o kojima se kaže:

»Za bolesna (slaba) čovjeka dobro je jesti smokvin plod ako su mu oslabile tjelesne i duhovne snage. Smije ih jesti dok mu ne bude bolje. Tada treba prestati. Za bolesne, kao ni za zdrave ljude nije ih potrebno prije jela močiti u vinu ili octu...« (PL 1228).

Tjelesno i duhovno slabljenje trebalo bi prije svega pogađati stariju generaciju, iako se tako nešto događa već i u mlađim godinama nakon upale moždane opne i sličnih oboljenja. Hildegardin tekst upozorava da se u takvim slučajevima ne treba držati mjere pri konzumiranju smokava kao u zdravih ljudi. Gojazni ljudi moraju naprotiv svakako izbjegavati smoke.

Za mršave ljude vrijedi posve općenito kao korisna hrana od mesa, prije svega *ovčje meso:*

»Ako je čovjek i čitavo njegovo tijelo izgubilo snagu i njegove su vene oslabile i usahle, neka često srće – ako želi – sok ovčjeg mesa i juhu u kojoj se ono kuhalo. Neka jede i malo same ovčetine.

Kada se bude osjećao malo osnaženim, neka obilno jede to meso – bude li želio« (PL 1324 A).

To »bude li želio« pojavljuje se često u Hildegarde. Ima ljudi koji ne podnose okus ovčjeg mesa. Nikome se ne treba

dakle naturati ovčje meso protiv njegove volje! Treba se osim toga znati da je njega bolje jesti u toplim godišnjim dobima nego u hladnim. Pod sokom ovčjeg mesa misli se vjerojatno sok od pečenja. Pri usahlim se venama radi o slaboj cirkulaciji krvi.

Slično masno meso koje inače nije tako općenito zdravo kao ovčetina, može se isto tako koristiti pri mršavosti i slabosti:

»Ako je čovjek teško bolestan, tako da je tjelesno oronuo i smršavio, neka tijekom svoje bolesti jede malo od mlade svinje, dok ne bude izvukao korist iz njezine topline. Neka to čini dok ne ojača, ali ne dulje od toga, jer bi tada to meso još pojačalo bolest u njemu.

Čovjek kome otkazuje tjelesna snaga neka često jede kuhanu svinjsku jetru. To će ga okrijepiti i ojačati« (PL 1326 A).

Iz toga vidimo da pri Hildegardinim dijetnim preporukama ne igraju ulogu kultna strahovanja. Nekada nije bilo s gledišta židovstva dopušteno svinjsko meso ni u slučajevima bolesti. Prije nego što završimo s jelima od mesa kao sredstva protiv mršavosti i slabosti, navest ću kao kuriozitet još *potočnu plisku:*

»Ona ima meko meso koje je dobro za jelo zdravima i bolesnima, jer bolesne okrepljuje« (PL 1307 B).

To mora biti međutim potočna, a ne poljska pliska! Neka vas to ne zaprepasti. Neće zbog toga doći do masovna ubijanja jadnih potočnih pliski. Primjećuje se da je Hildegarda pisala ono što joj se diktitalo. Bog zna zašto. Njoj samoj sigurno ne bi palo na um pisati o tome, kao što nije ni njezinim suvremenicima.

Još nekoliko riječi o *maslacu:*

»Sušičav i tjelesno suh (mršav) čovjek smije jesti svaku vrstu maslaca. To ga iznutra liječi i osvježava.« (PL 1323 D)

Danas se sušičarima nazivaju jako omršavjeli plućni bolesnici. Tu se sigurno misle pretežno ljudi mršave tjelesne građe.

»Svaka vrsta« znači kravlji, ovčji i kozji maslac. Još ne na jednom mjestu u Hildegarde se govori o maslacu:

»Sipljiv čovjek ili onaj koji kašlje ili koji je tjelesno suh, neka jede maslac. On će ga liječiti i krijepiti, jer je slab i suh« (PL 1198 C).

Nitko se ne treba bojati maslaca. Osobito ne oni mršavi, ali ni ljudi punija stasa ne trebaju strahovati od njega.

»Samo neka ga jedu umjereno, kako se njihovo tkivo ne bi još više udebljalo...« (PL 1198).

Osobina maslaca, njegova suptilnost, dobra je i to nam je dovoljno.

Pri siru vrijedi da bi zdravi ljudi, te oni tvrda i suha (mišićna) mesa trebali jesti tvrde i suhe vrste sireva. U Hildegarde ne piše ništa o tome da li to vrijedi i za bolesne i mršave ljude, da li je i za njih zdrav tvrdi sir.

Ni u vezi s medom nisu stvari tako jednostavne:

»Suhom i mršavom čovjeku neće mnogo škoditi ako jede kuhani med. Kuhani med s koga je brižljivo odstranjena pjena neće naškoditi debelom ni mršavom, zdravom ni bolesnom čovjeku« (PL 1309 B/C).

»Mršavom i suhom čovjeku naškodit će med ako nije kuhan« (PL 1197 C).

Uvijek se iznova čudimo s kolikom uzdržanošću izvješćuje Hildegarda o medu. Dok se naši apostoli prirode ne mogu dovoljno nahvaliti »prirodnosti« i zaslađivanja medom, u stvarnosti izgledaju stvari drukčije. Ja se sâm uvijek čudim kako se danas u našoj ljubavi spram sirovoga i prirodno nedirnutog možemo zapravo varati. Nije li još netko primijetio da je kuhani med s koga je uklonjena pjena bolje podnosiv? Svakako je začuđujuće da ljekarništvo već mnogo stoljeća posve službeno vodi med s koga se odstranjuje pjena. Ne znam kome se (Hildegardi?) može pripisati zasluga za to. Držim da se i iza toga krije diktat po viziji kao izvor.

Mršavost je često povezana s *pomanjkanjem teka.*

»Ako je netko osjetljive slezene i ako se nekom gadi hrana, tako da se ne raduje jelu, taj neka jede nešto papra umiješana u hranu i k tome kruh. Bit će mu bolje slezeni, a gađenja spram jela će nestati« (PL 1138 A).

Kada Hildegarda govori o ljudima »osjetljive slezene«, time misli mušićave, čudljive, osjetljive ljude. Pomanjkanje teka i gađenje od hrane ne mora međutim bezuvjetno potjecati od toga, kao što jasno proizlazi iz Hildegardina teksta. Svakako se treba uvijek uzeti u obzir da papar sâm po sebi nije dovoljan, već se uz njega mora jesti i kruh. Jedna druga mješavina začina vrijedi već gotovo kao lijek protiv pomanjkanja apetita:

»Tko osjeća odvratnost spram hrane, neka uzme kadulju, nešto malo krasuljice i malo češnjaka i sve to skupa stuca i pomiješa s octom u začin. Neka zatim (sva) jela što ih želi jesti zamoči u taj začin i vratiti će mu se apetit za hranu« (PL 1154).

Ne čudi nas da se za hranu treba imati i apetit, inače ništa od jela. Pomanjkanje teka često je povezano s vrućicom (groznicom). Protiv toga pomaže na primjer marinirani *šaran:*

»Ima li čovjek vrućicu (groznicu) i gadi mu se jelo i nema teka, tada neka skuha šarana, odreže mu glavu, razdijeli ga po sredini i prži (peče) na vatri. Zatim neka ga stavi u vino kome je dodao jednu trećinu octa i nešto meda, kako bi se time natopio. Tako pripremljena šarana treba taj čovjek često jesti i groznica u njemu će proći, a nestat će i gađenja prema jelu« (PL 1349 A).

Protiv pomanjkanja teka i vrućice djeluje isto tako i vrč vina jako skuhana s komadom bakra. To se vino pije tijekom devet dana natašte. I tu se uklanjanje pomanjkanja teka podudara s izlječenjem vrućice. Isto je tako i sa slično učinkovitim sredstvom od *piskavice:*

»Ljeti uzmi biljku piskavicu i njezino sjeme i ugrij to u vinu. Često pij taj napitak topao na prazan želudac (prije jela) i bit će ti bolje« (PL 1143 D).

Tu se radi o vrućici s čestim napadajima znojenja, pri čemu »hrana postaje mrskom«. Ta tri sredstva spadaju zapravo među lijekove. U ovu sam ih knjigu uključio zato što pri tome igra ulogu pomanjkanja teka. Sačuvati i u bolesnih ljudi zdravu želju za jelom znači spriječiti mršavljenje.

Želio bih spomenuti još jedan poseban oblik mršavosti:

»Ako netko ima tegoba u utrobi i mršav je, ali ne teško bolestan, neka jede prah od usitnjene slatke paprati i trećine kadulje u prahu. Ako je netko veoma bolestan, neka skuha vino s medom, ocijedi ga, ohladi i pije uz dodatak toga praha. Zdravi i debeli ljudi neka to oboje izbjegavaju« (PL 1205 A).

Budući da se pod utrobom misle i žlijezde s unutarnjim lučenjem (hormonske žlijezde), moglo bi se to odnositi i na bolesnu mršavost pri Bazedovljevoj bolesti (guši) i šećernoj bolesti. To bi se sredstvo moglo primijeniti i pri veoma teškom takozvanom nervoznom pomanjkanju teka (anoreksiji). To spada u temu pomanjkanja teka. Zašto ne pokušati!

Ljudi nedostatne tjelesne težine trebaju izbjegavati još neke stvari. Kao prvo navodim rotkvu. Ne znam zašto. Osim toga gorušica (zrna) čak u pripremljenu obliku (senf). Nadalje kuhani šipak (čaj, marmelada). Slabi (i mršavi) ljudi neka jedu te plodove smo u mekanom sirovom stanju.

»Mršav i suh čovjek smije jesti malo hrena, kako bi iz njega crpio nešto snage. Jede li ga međutim mnogo, tada mu škodi...« (PL 1178 D).

Tu bih želio još jednom spomenuti zob koja ne čini dobro bolesnim i hladnim ljudima, »jer zob treba toplinu«. Gotovo se svi mršavi ljudi svrstavaju u kategoriju hladnih ljudi, zbog čega za njih ne bi zob bila prikladna hrana.

U usporedbi s dosta opširnim poglavljem o nedostatnoj tjelesnoj težini zauzima u Hildegarde prekomjerna tjelesna težina relativno malo prostora. Sigurno ne zbog toga što gojaznost često nastaje samo zbog neumjerenosti u jelu i piću. U

Hildegarde se izrazito sredstvo protiv apetita nalazi, koliko mi je poznato, samo na jednom jedinom mjestu:

»Kome je teško biti prazna želuca, taj neka stavi sebi u usta dijamant i on će mu umanjiti osjećaj gladi, tako da će moći dulje izdržati bez hrane« (PL 1261 D).

Osim dijamanta potrebna je dakako dobra volja. Moderna se medicina često bori protiv gojaznosti sredstvima za čišćenje crijeva. Dobra i uredna probava spada u svagdašnju higijenu.

Neizravnu pomoć pružaju jela koja ne stvaraju masne naslage na tijelu, ali ipak popunjavaju želudac. Ako dodaci jelu (prije svega mast) sprečavaju takav učinak, tada vrijedi kao najvažnije sredstvo *talijansko proso:*

»Ne umnožava ni krv ni meso i ne daje snagu, već samo popunjava želudac i samo smanjuje glad, jer ne sadrži osvježavajuće okusne tvari« (PL 1133 A).

Tu sam sažeo oba Hildegardina poglavlja o prosu. Talijansko bi proso – koje je manje štetno od pravoga prosa (metličastoga) – bilo dakle idealno sredstvo za kure mršavljenja kada ne bi želudac vjerojatno činilo tromim.

Isto bih tako slabo mogao preporučiti slično djelujuću *leću* koja također samo zasićuje želudac,

»bez rasta moždine i mesa i krvi« (PL 1132 C).

Postoje li u čovjeku štetni sokovi koji mogu u njemu uzrokovati bolesti, leća ih žestoko uzburka. Što trebaju jesti gojazni ljudi? *Raženi kruh*

»je dobar za one u kojima su se nakupile masti, jer smanjuje mesnate dijelove njihova tijela, a njih same unatoč tome jača« (PL 1130),

osim ako ti ljudi boluju od teška gastritisa (»hladna želuca«), jer tada ne mogu probaviti raženi kruh. Kruh od ražena brašna u svakom je slučaju prikladan. Ja ne savjetujem uporabu ražena kruha proizvedena od krupne prekrupe. Način kako se čisto

raženo brašno prerađuje u kruh, svakako je gotovo izumrlo umijeće. Takozvani je raženi kruh gotovo uvijek miješani kruh.

Za debele postoji zapravo samo jedan specifični začin: *vodena metvica.*

»Tko od mnogo jela i pića dobije težak želudac i teško diše, taj neka često jede sirovu ili kuhanu vodenu metvicu s jelima od mesa ili u juhama ili s povrćem i teško će disanje proći, jer vodena metvica hladi usaljenu i vruću utrobu... Tko teško diše zbog bolesnih pluća, taj ima ispljuvak i mora pri najmanjem pokretu kašljati. Tko zbog usamljenosti i preobilna jela i pića teško dolazi do zraka, mora samo teško kašljati i nema ispljuvak. Tako se to može prepoznati i upotrebljavati vodena metvica« (PL 1161 B).

Tu imamo pravo sredstvo protiv prekomjerne tjelesne težine, čak i ako rasterećuje »samo« želudac (i disanje). Ali ako se može bolje disati, može se više kretati, a ako se više kreće, tada se nakuplja manje masti na tijelu. I želudac koji je ponovo »oslobođen«, može ojačati volju i samopouzdanje, te olakšati put do umjerenosti.

Na posve drukčiji način, ali u istom smislu djeluje *juha od vratića:*

»Tko ima od raznih loših jela osjećaj težine i pritiska u želucu-crijevu, neka skuha sebi juhu (govedu, kokošju ili od kostiju), ne upotrijebivši pritom drugo povrće ili druge biljke (zelenje za juhu). Toj juhi neka doda (svježi) vratić (listove), prokuha tu juhu još jednom i tako je skuhanu često jede. Ona će mu olakšati želudac i dovesti do dobre probave« (PL 1174 A).

Gojaznost i zatvor stolice imaju često gotovo isti uzrok: uživanje u svim mogućim jelima zato što su ukusna, bez obzira na to je li to dobro ili nije. Juha od vratića (skupa s listovima) spada u standardnu dijetu za pretile ljude (usp. Stolica i dobra probava).

Možda bi još učinkovitije, dakako i znatno skuplje, bilo jelo pripremljeno od *nojeva mesa:*

»Nojevo je meso prikladno za debele, jake ljude, jer im smanjuje (masne) naslage mesa i čini ga čvrstim. Za mršave i slabe ljude ne valja...« (PL 1287 D).

U Južnoj Africi postoje farme nojeva. Duboko se zamrznuto nojevo meso može nabaviti u trgovinama (barem u Švicarskoj). Gojaznim ljudima savjetujemo da svaki tjedan pojedu četvrtinu od pola kilograma toga mesa, pri čemu način pripremanja ne igra veliku ulogu. Pokazalo se korisnim i praktičnim pripremiti od njega odreske od mljevenog mesa ili gulaš po uobičajenim receptima i tada podijeliti količinu na najmanje četiri, pet dana u tjednu. Raspodijeljeni se obroci duboko zamrznu i po potrebi otapaju.

Ne toliko učinkovito, ali barem dopušteno za gojazne, bilo bi *kokošje* odnosno *pileće meso.*

»Za zdrave je ljude dobro jesti kokošje meso, jer ne čini čovjeka debelim« (PL 1295).

To vrijedi posve općenito za inače zdrave i ne jako bolesne ljude. Po Hildegardi dovode gotovo sve vrste mesa do prekomjerna gomilanja masnih naslaga, te je »kura mršavljenja« koja se zasniva samo na komzumiranju mesa, posve neprihvatljiva. Čovjek može uz dovoljno bjelančevina smanjiti svoju količinu hrane, a to već nešto znači. Ali meso nije meso kao u Hildegarde, gdje presudno značenje imaju suptilnost, posebne osobine raznih nositelja bjelančevina (usp. Jela od divljači i mesa).

Da masno čini čovjeka debelim, to vjerojatno znaju svi kuhari. Što bismo trebali držati specijalno o maslacu?

»Tko ima masno (debelo) meso na tijelu, neka jede malo maslaca, kako se njegova tkiva ne bi još više povećala« (PL 1198 C).

A sir?

»Onim ljudima koji imaju mekano, masno i sočno meso, ne škodi meki i svježi sir« (PL 1324 C).

Hvala, to je dovoljno.

Možda bi tu još trebalo spomenuti puštanje krvi koje bi se u jakih, zdravih i debelih ljudi moglo provoditi svaka tri mjeseca (CC 120, 10). Iako ne piše ništa o tome da se njime može smanjiti debljina, ipak mogu zamisliti da bi ono moglo svrhovito podupirati sve druge mjere što se poduzimaju s tim ciljem. U našoj kulturi gdje postoji strah od krvi, morali bismo biti zadovoljni kada bi debeli ljudi bili spremni na to barem dvaput godišnje (uz šest mjeseci pauze).

Tjelesna se težina može reducirati i smanjenim uzimanjem tekućine, ali pritom riskiramo, kao što smo čuli, nastanak tromosti tijela i duha. Redukcija soli više isušuje iznutra nego izvana i šteti, jer najprije isušuje pluća, a zatim jetru. (Unutarnje isušivanje izaziva inače i dim hrastovine o čemu bi se trebalo misliti kada se radi o otvorenom kaminu.) Koristimo li sol umjereno, ne trebamo je se odreći, već nam je dapače potrebna kao veoma važan začin. Svaki se čovjek treba kloniti prekomjerno soljenih jela, ali ne soli same po sebi.

Ugojeni se ljudi trebaju naprotiv čuvati *meda*.

»Ako mastan i debeo čovjek često jede med, to će dovesti do stvaranja trule tvari (tabes) u njemu« (PL 1197 D).

...kuhani med s kojega je brižljivo odstranjena pjena ne škodi mnogo ni debelima ni mršavima« (PL 1309 C).

Ono što mršavima pomaže, to trebaju debeli izbjegavati: đumbir i smokve. Od povrća im najviše škode *kelj* i *kupus*.

»Debelim ljudima oni škode, jer njihovo meso ionako pati od preobilja sokova i sve im vrste kelja škode gotovo isto onoliko kao bolesnicima...« (PL 1163 D).

Neki će možda negodovati zato što želimo zaboraviti tablice kalorija. Stvari su međutim tako jednostavne: Hildegarda zapravo navodi – neovisno o bolesnoj debljini – zapravo samo tri razloga koji pri odgovarajućim sklonostima dovode do

nagomilavanja masti u tijelu (i naslaga masti na tijelu) odnosno do debljine: (Prekomjerno) konzumiranje mesa, nepromišljeno uživanje svih mogućih (loših) jela i (obilne) tople kupke. Ne zna li Hildegarda ono što zna cijeli svijet, da lijenost, »žderanje« i »lokanje« ponajprije povećavaju tjelesnu težinu? Takve stvari nisu dijetne greške, već jednostavno rečeno poroci. Protiv moderne prekomjerne ponude masnoća i slatkiša moramo se sami boriti, jer toga još nije bilo u Hildegardino doba.

Najradikalnije kure posta donose trajne uspjehe samo ako je došlo do duhovna obrata. Hildegardina kuhinja zahtijeva kao preduvjet Hildegardin duh. Ako se ljudi usprotive pritiscima jela i najmanjom mjerom unutarnje slobode i imaju dobru volju, tada ima smisla upustiti se u tajne Hildegardine kuhinje. Ja sam s radošću ustanovio da to mnogi čine.

Sada nam je shvatljivo omalovažavanje kalorija. Razboriti ljudi znaju, iskusili su ili naučili da svaka prekomjernost škodi. Hildegardina se kuhinja ne služi tablicama kalorija i ne daje propise koliko pojedinac treba jesti. Za lakše pridržavanje prave i primjerene količine hrane brinu se međutim određene osnovne osobine njezine kuhinje:

1. Kuhinja koja se temelji na piriki, osnova je svake Hildegardine dijete. Pirika štiti od presjedanja na trostruki način:
   a) Ona daje sve što čovjeku treba, tako da se tu »glad zbog pomanjkanja« određenih tvari važnih za život sama od sebe isključuje; ljudi nerijetko jedu naime prekomjerno zbog toga što pate od pomanjkanja neke određene tvari koju tijelo nastoji nadoknaditi nerazboritim, neumjerenim komzumiranjem svakojake hrane.
   b) Jede li čovjek pir, ona ga čini radosnim. Poslovičan je na primjer zdrav humor »pirova naroda« – stoljećima su to bili Švaei i Alemani. Tako je isključena dakle »proždrljivost zbog nedostatka humora«. Ako oči nisu nestašnije od želuca, time se već mnogo dobiva.
   c) Dobro isplanirana prehrana pirom brine se automatski za dobru stolicu.

2. Odbace li se »tajni kuhinjski otrovi« (kao na primjer poriluk i jagode), potrebno je manje protuotrova, manje žestoko oslobađanje od otrova uravnotežujućom prehranom. Tko se drži pravilne prehrane, taj ne treba svakojaku hranu, u nadi da se među što više svakojakih jela mora nalaziti i nekoliko punih pogodaka za zdravlje. Upravo to nebirano mnoštvo hrane čini čovjeka debelim. Čista Hildegardina kuhinja poznaje gotovo samo »pune pogotke« i može odmah isključiti ono suvišno, neprikladno i nepoželjno.
3. Odbacivanjem mnogih pogrešnih teorija našega doba izbjegavaju se grijesi moderne prehrane. Jabuka ili salata na početku obroka proturječe Hildegardinu načelu: Prvo što čovjek ujutro jede neka bude topla hrana pripremljena od žitarica i brašna« (CC 115,27).
Mi znamo na primjer da topla juha na početku obroka može prigušiti veliku glad i da se ljudi koji jedu juhu općenito prije zasite.
4. Žeđ je u Hildegardinoj kuhinji isključena. Nerijetko nije uzrok prekomjerne tjelesne težine jelo, već piće. To vrijedi osobito u djece koja su od najranije mladosti naviknuta na prekomjerno konzumiranje pića. Osim pri ekstremno napornom radu na sunčanoj žegi, ne treba se između obroka ništa piti.
5. Hildegardina kuhinja daje prednost manjim i urednim obrocima. Slatko se jede na kraju obroka i pomaže protiv lošega uzimanja slatkiša u bilo koje vrijeme. Između obroka ne bi se trebalo jesti ništa, osim možda voća. Time se drži u granicama uporaba šećera koga se bojimo, jer deblja.

Sada ćemo sažeto izložiti najvažnije dijetne mjere pri prekomjernoj tjelesnoj težini:

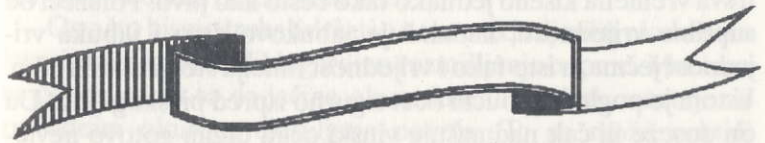
1. Nojevo meso i kruh od ražena brašna.
2. Sva jela (juhe, meso, povrće, salata) – ako je ikako moguće – začiniti vodenom metvicom. Ona, bila sirova ili kuhana, oduzima trbušnoj utrobi mast, salo. To držima važnim, jer još uopće nije sigurno ne predstavlja li usaljenje probavnog

trakta početak i uzrok pretilnosti. Metvica ima ugodan okus i »začinjava poput soli«.
3. Često jesti dijetnu juhu od vratića!
4. Tu spada i kura s rotkvom.
5. Kao prazan obrok, samo da bi se napunio želudac, može se koristiti talijansko proso ili pastrnak.
6. Može biti točno da s ribom »otplivaju kile«, ali trebaju se birati samo dobre ribe (vidi Jela od divljači i mesa)
7. Sve se uobičajene dijete moraju korigirati s gledišta posebnih osobina (suptilnosti) svih tvari. Uvažavanje posebnih osobina svih prirodnih tvari ne opterećujemo nepotrebno mozak i ne moramo svakih nekoliko godina učiti nešto drugo.

Na kraju ću još navesti jedno posebno sredstvo za mršavljenje, a to je *mirha.*

> »Jede li netko mirhu, ona ga čini veoma suhim, gasi njegovu čulnost, dakle ništa ne koristi, osim u slučaju velike potrebe« (PL 1197 B).

Mirha bi došla prema tome u obzir za kritično gojazne starije i stare ljude kojima je već ugrožen život. To bi tada bio slučaj nužde. Hildegarda savjetuje da bi onaj koji upotrebljava mirhu trebao nositi na tijelu zlato. (Možda zlatni vjenčani prsten.) Mirha se može dakle upotrebljavati samo ako je čovjek starije dobi i jako gojazan.



14. OCAT, SOL I KISELINA

Latinska riječ »amarus« što je koristi Hildegarda ne razlikuje između kiseloga i gorkoga i ima lagano negativan ton. Čini se da u Hildegarde nisu poželjne ekstremne kakvoće okusa. Tako kaže na primjer o octu:

> »Vinski ocat valja (kao dodatak) za sva jela i to tada ako se dodaje jelima na takav način da im se ne oduzme okus, već da se u njima posve malo osjeća dodatak octa. Ako se on tako uzima s hranom, čisti ono smrdljivo (nadimanje, plinovi) u čovjeku i reducira u njemu (loše) sokove, te se brine da njegova hrana ide pravim (probavnim) putem.
> Doda li se jelu međutim toliko mnogo octa da okus octa nadmaši okus jela, tako da ono ima više okus po octu, tada škodi onom koji ga jede. Jer njegova vrućina kuha jelo u čovjeku po drugi put i čini ga tvrdim (izgorjelim), tako da se još jedva može probaviti.
> Ocat načinjen od piva nije toliko dobar kao onaj od vina i čak je slab, bez snage, te u čovjeku lako dovodi do sklonosti vrućici (groznici) i otvrdnjuje želudac/crijevo i stoga malo koristi onom koji ga upotrebljava« (PL 1199 C/D).

Sada vidim pred sobom čitatelje koji čekaju na Hildegardine riječi o jabučnom octu. Pogrešno očekivanje! Moramo pustiti da vlada naš razum. Zar u Hildegardino doba nije postojao ocat od mošta (jabučni ocat)? Mošt se po svoj prilici u sva vremena kiselio jednako tako često kao pivo. Polazeći od suptilne vrijednosti, nadmašuje jabukovo drvo i jabuka vrijednost ječma, a isto tako i vrijednost hmelja što ga sadrži pivo. U tom je pogledu jabučni ocat sigurno ispred pivskog octa. Da on doseže ili čak nadmašuje vinski ocat, držim gotovo nevjerojatnim. Da se pri modernom traganju za novim putovima zdravlja najprije naišlo na vinski ocat umjesto na jabučni, tada bi se vjerojatno hvalospjev pjevao vinskom octu.

U Hildegarde nema dakle usporedbe između jabučnoga i vinskoga octa. Stoga ćemo se držati vinskoga octa za koga znamo što imamo od njega. O začinskom učinku vinskoga octa možemo u Hildegardinom udžbeniku medicine pročitati pri bolima u slezeni sljedeće:

> »Ako loši sokovi što ih sadrže neka jela, – a koji bi zahvaljujući vatri ili nekom drugom načinu pripremanja (condimento), naime soljenjem ili dodavanjem octa mogli biti uhvaćeni i odstranjeni, ali do toga nije došlo – dospiju do slezene, ona će oteći i postati bolnom« (CC 98, 33).

Slezena u cjelini vrijedi danas još uvijek kao dosta nepoznat organ. Oštećenja slezene igraju u Hildegarde veliku ulogu kao predbolest uslijed koje mogu nastupiti ozbiljne srčane tegobe. S obzirom na djelovanje slezene na sastav krvi i podmlađivanje krvi možemo to sebi dobro predočiti, iako klinička medicina dosada još ne poznaje te međusobne povezanosti. Dobro ćemo učiniti budemo li ocat (ili sol) upotrebljavali tamo gdje je prikladan zbog svojih funkcija odstranjivanja otrova, jer je to po Hildegardi potrebno u mnogih živežnih namirnica koje po prirodi nisu posve besprijekorne.

Jedno je sigurno: Ocat (vinski) ima u navedenom obliku samo dobar učinak. Kao smjernica vrijedi uglavnom vlastiti okus jela, što se treba uzeti u obzir prilikom pripremanja salata. Iskusni kuhari pripremaju zato najprije od vinskog octa, vode i šećera neutralnu, lagano kiselkastu marinadu i tada je dodaju salati. Tako izmiču opasnosti da salatu preliju s previše kiseline. Treba se osim toga paziti da se kupuje čisti vinski ocat bez umjetna dodatka octene kiseline!

Ono što bismo trebali držati o octu u ukiseljenim plodovima kazuje nam kratko Hildegardino razmišljanje o tome. Moramo se pobrinuti za to da jačina okusa kiseline uvijek zaostaje za prirodnim okusom ukiseljena povrća. To se može postići

primješavanjem vode ili usitnjavanjem povrća ili čak kuhanjem. Iskusan Hildegardin kuhar davat će od početka prednost slatkasto-kiseloj marinadi. To čini suvišnim ublažavanjem (»temperiranje«) gotova kisela proizvoda prije njegove uporabe.

Još je važnije isplati li se ukiseljavanje i s gledišta suptilnosti, vlastite vrijednosti pojedinih vrsta povrća u odnosu na čovjeka. Tu mislim prije svega na omiljene kisele krastavce. Od samih se krastavaca ne može očekivati mnogo dobra. Da bi se objasnilo pitanje štetnosti krastavaca, mora se poznavati tekst. Krastavac djeluje svojom suptilnošću (svojim posebnim osobinama) ometajuće na mnoge fiziološke procese u čovjeku. U Hildegarde se kaže:

»Krastavci rastu iz zemljine vlage i pokreću sve oštro (gorko, kiselo) u čovjekovim sokovima i nisu prikladni kao hrana za bolesnike« (PL 1164 D).

Kada neki laici govore o ukiseljavanju krvi, taj se izraz gotovo doslovno nalazi u Hildegarde. Upravo krastavci izazivaju to ukiseljavanje time što mobiliziraju kiselinu u čovjeku. Nije dobro probuditi psa koji spava.

U Hildegarde se nalazi za krastavce rajnsko-franački naziv »pedema« (pedamo odnosno od 11. stoljeća »pfedemo«) koji se i danas u narječju upotrebljava kao »pheben« i povezan je s latinskim »pepones«. Ta se oznaka za krastavce nalazi u jednom drugom Hildegardinom djelu.

Bilo bi moguće da ocat (i sol) u kome se kisele krastavci oduzmu nešto od njihova opasna učinka za bolesne ljude, ali ja ipak gajim jaku sumnju da pritom u najboljem slučaju uz štetnu tvar krastavaca još pridolazi i octenokiseli okus. Slično vrijedi i za usoljene krastavce. »Vrijeme kiselih krastavaca« (ljetni proljevi, opasnost od insekata) opasno je već zbog toga što je vrijeme krastavaca.

Često su me puta pitali jesu li kuhani krastavci zdraviji. Svatko je iskusio da salata od krastavaca često ostaje veoma dugo u želucu i da krastavci pojedeni u podne izazivaju još

nevečer podrigivanje, dok kuhani krastavci nemaju tu osobinu. Bolesnicima savjetujemo da se uopće klone krastavaca. Njima nema mjesta u bolesničkoj dijeti.

Krastavci pripadaju skupa s ljubenicama porodici bundevastog povrća. Bila bi međutim zabluda zaključiti iz toga da bliska botanička srodnost znači i slične valentnosti. U Hildegarde postoji velika razlika između krastavaca i buče. Koliko je krastavac loš, toliko je buča dobra. Buče se preporučuju u svakom pogledu i – mjereno po suptilnoj vrijednosti za čovjeka – veoma se razlikuju od krastavaca:

»Buče su suhe i hladne, ali rastu od zraka. One su dobre za jelo i bolesnima i zdravima« (PL 1164 B).

Uz pomoć slatko-kisele marinade može se od buče veoma dobro načiniti trajna roba: Buča se oguli, iz nje se odstrane koštice, jestivi se dio ploda nasjecka na male kockice, kuha skupa sa šećerom, octom i vodom i začinima, pri čemu se mogu uzeti klinčići i cimet. Neki uzmu još k tome i zrna papra. Komadići buče ostave se dvadesetčetiri sata stajati u toj tekućini. Potom se izvade, a tekućina još jednom prokuha, oko četvrt sata. Taj se gusti sok iznova prelije preko komadića buče i sve se skupa ostavi još jednom stajati dvadesetčetiri sata. Ako se želi, može se ostaviti još jedanput toliko. Sve se ostavi tako stajati u staklenci da tekućina uvijek prekriva komadiće buče. Komadići buče ne skuhaju se prejako da se kasnije ne bi raspali.

To predstavlja visokvrijedan nadomjestak za kisele krastavce. Iako ukuhana buča nema tako oštar okus kao krastavci, ona ima veoma pikantan i ugodan okus, te posve ispunjava kao dodatak uz večeru svrhu koju bi trebao imati dodatak krastavaca, ali je nema.

Slična prilika da se loše nadomjesti dobrim postoji pri slatkasto-kiseloj repi koja bi trebala nadomjesititi slatko-kiseli kupus. Kuharima ne trebam govoriti ništa o tome. Umjesto kupusa uzme se bijela repa.

Nadomještanje kisela kupusa kiselom repom posve je lako ostvarivo. Kisela se repa može pripremiti isto tako dobro kao

kiseli kupus. Kiseli nam kupus vrijedi onoliko kolika je vrijednost samog kupusa. On potječe međutim iz porodice kupusa, a repa iz porodice repa. Kiseljenje i s octom i soli i češnjakom i borovicama ostaje jednakim u oba slučaja. Da repa ipak s prednošću nadomješta kupus proizlazi iz usporedbe u sljedećem Hildegardinu tekstu:

»Kupus, dakle bijeli i crveni kupus, nešto je više hladan nego topao, te malo suh. Snagu za svoj rast crpi iz rose i iz zraka. Otuda potječu njegove snage i tako reći i njegova utroba. Njegov je sok nekoristan i on izaziva u ljudima slabosti i oštećuje slaba crijeva. Zdravi ljudi koji imaju zdrave krvne žile i nemaju mnogo masti na tijelu, mogu svojim snagama izići nakraj s kupusom (i keljom). Kupus je za debele ljude štetan, jer je njihovo meso nezdravo debelo. Jesti kelj (i kupus) bilo bi za njih isto tako štetno kao i za bolesnike. Kelj (i kupus) štetni su kao povrće ili kuhani s mesom i umnožavaju štetne sokove više nego što ih uklanjaju« (PL 1163 C/D).

Time je s Hildegardina gledišta izrečen sud o kiselom kupusu, kao i o kelju i kupusu u varivu. Pri repi se naprotiv kaže:

»Repa je više topla nego hladna, doduše nešto teža u želucu, ali ipak lako probavljiva. Tko je želi jesti sirovu, neka skine čitavu vanjsku koru, jer njezina zelena svježina povređuje čovjeka. Oguljena se nutrina smije jesti. Kuhana je repa međutim bolja od sirove i ne uzrokuje loše sokove. Dobije li čovjek gnojne čireve (furunkulozu) na svom tijelu, neka jede repu i svi će čirevi biti uništeni.
Tko zbog bolesnih pluća teško diše, toga uživanje repe opterećuje, jer ona nema takvih snaga da bi pomogla protiv velikih bolesti« (PL 1164 B/C).

Repu možemo dakle prihvatiti u Hildegardinu kuhinju uz ograničenje da je isključena za jelo u plućnih bolesnika. Kiseli kupus otpada ako se želi voditi zdrava, normalna dijetna kuhinja.

Mogu još primijetiti da se po Hildegardi posve mali dodatak vinskog octa svim jelima pokazuje kao korisno pomoćno sredstvo pri slabosti bubrega, osobito pri upalama mjehura i inkontinenciji mjehura. Time se ujedno daje uputa za dijetu u starosti, jer bubrezi postaju u starosti najosjetljivijim organom.

Stari bi se ljudi trebali naprotiv upozoriti na hren koji bi manje trebali jesti ljudi koji su mršavi i suhi, što je općenito čest slučaj u starosti.

Ukusan »hren sa žemičkama« (njem. »Semmelkren«) koji je veoma omiljen u Bečkoj kuhinji, spada u oštra, to znači kisela jela. U juhu (bez dodataka) umiješaju se močenjem omekšane žemičke (pecivo) i kratko prokuhaju s nekoliko jušnih žlica naribana hrena i još nešto maslaca. Naknadno se doda kiselo vrhnje ili mlijeko, kako bi se sve to ublažilo, te nešto soli po ukusu. Sve je to lijepo i dobro, ali Hildegarda navodi pri hrenu neka ograničenja:

»Kada se u ožujku sve biljke počinju zelenjeti, tada i hren postaje mekanim, ali samo za kratko vrijeme i tada je dobar za jelo zdravim i snažnim ljudima, jer tada on jača u njima osnovno načelo (viriditas) dobrih sokova. Kada on postane tvrdim, a njegova kora krutom, opasno ga je jesti, jer tada (više) nema tu zelenu snagu i čini ga suhim kao da je jeo drvo. Čovjek ga tada ne smije više jesti, već treba iz njega samo isisati sok, a ostalo ispljunuti iz usta. Mršav i suh čovjek koji želi jesti hren neka ga jede samo malo da bi od njega dobio nešto snage; jer kada bi ga jeo mnogo (previše), imao bi teškoća, jer on sâm (mršav čovjek) ima u sebi samo ograničene snage« (PL 1178 C/D).

(Mali) dodatak octa čini i hren lakše probavljivim. Mišljenje da se hren treba jesti samo u proljeće veoma je rasprostranjeno i moglo bi se pripisati Hildegardi. Ono što se posve općenito piše o hrenu moglo bi se odnositi i na njegove listove kao na korijen.

»Ljutim stvarima« pripada i rotkva. Hildegardina knjiga prirodnih ljekovitih sredstava navodi je iza repe:

»Kada se izvadi (iz zemlje), treba se opet na dva ili tri dana zakopati u zemlju na nekom vlažnom mjestu, kako bi se ublažila njezina zelena snaga, uslijed čega postaje prikladnijom za jelo.
Ako se jede, čisti mozak i oslabljuje loše sokove u utrobi (hormone). Jede li rotku snažan i debeo čovjek, ona će ga izliječiti i iznutra ga očistiti. Bolesnom i tjelesno suhom čovjeku ona škodi. Želi li međutim bolestan čovjek jesti rotkvu, neka je prethodno osuši na vrućem kamenu i usitni u prah i neka tom prahu doda kristalnu ili sušenu sol, te nešto sjemenki komorača (kao začin) i tada to jede s kruhom. To će iznutra očistiti njegov smrad (nadimanja) i ojačati ga« (PL 1164 C/D).

Hildegardin tekst ostavlja otvorenim o kojem se sastavnom dijelu rotkve radi. Sve govori u prilog tome da se misli na korijen, jer od latinske oznake »radix«, što znači korijen, potječe naša riječ »Rettich« (njem. rotkva), a osim toga se u vlažnu zemlju može zakopati samo korijen. Sušenje rotkvina korijena svakako je mučno. U tom se slučaju može misliti na listove. Za ublažavanje posljedica uzimanja rotkve preporučuje Hildegardin tekst da se žvače galgantov korijen (ili tablete). Taj bi savjet trebali osobito poslušati ljudi osjetljive žuči i oni koje već ionako muče nadimanja.

Slično vrijedi za druge salate od korijenja suptilne vrijednosti. O cikli se može pročitati u poglavlju Vitamini i viridini. Jednako tako prosuđujemo salatu od celera i salatu od mrkve. O glavičastoj (zelenoj) salati možemo pročitati u poglavlju Vitamini i viridini. Pri »kiselim stvarima« ne smijemo zaboraviti *limun*. Hildegarda piše malo o njemu:

»Drvo Bontzider, naime ono na kome raste veliki Bontzider (citrus), više je toplo nego hladno i označava nevinost. Jedu li se njegovi plodovi, oni uklanjaju grozničavost u čovjeku« (PL 1230 C).

Po zapažanjima dosadašnjih tumača Hildegardinih tekstova to je citrus media, dakle limunovo drvo s njegovim plo-

dovima. To što se ljudima s groznicom (vrućicom) preporučuje kao napitak protiv žeđi, nije po Hildegardi prvenstveno povezano sa sadržajem vitamina u limunovu plodu, već s njegovim učinkom protiv vrućice odnosno groznice. Groznice (vrućice) ne znače u njezinu udžbeniku neku određenu groznicu, već materijalni supstrat, skupinu tvari koja se nalazi u krvi svakoga čovjeka i do izvjesna je stupnja dobra i korisna (CC 162, 14). Samo ako te tvari groznice prevladavaju i uzmu maha, dolazi do različitih bolesti s groznicom. Redukcija tih tvari ne može škoditi. Limunov sok možemo upotrebljavati za pripremu salata, pri čemu sigurno vrijedi i opće pravilo o dodavanju začina: Samo ne prekiselo! Kiselost se mora dakle, isto kao pri (vinskom) octu, ublažiti šećerom i razrjeđivanjem.

Želimo li se još baviti i kiselim mlijekom odnosno kiselim vrhnjem kao kiselim začinom ili kiselom marinadom, uzet ćemo kao mjerilo suptilnost mlijeka, sira ili maslaca. Koliko dobri i koliko loši mogu biti mlijeko, sir i maslac, toliko dobro ili loše djeluju njihovi kiseli srodnici. Mislit ćemo na to da se mlijeko i mliječni proizvodi moraju izbjegavati pri (akutnim) proljevima. O tome možemo pročitati u poglavlju Mlijeko, gdje isto tako piše o razlici između ljetnoga i zimskoga mlijeka. S tim u vezi ne trebamo biti međutim pretjerano bojažljivi. Za kiseljenje su općenito dovoljni vinski ocat i limun. Tamo gdje je prikladna uporaba mlijeka, možemo upotrebljavati i kiselo mlijeko.

A sada bih želio reći nekoliko riječi o pikantno-kiselim umacima. Oprezno s njima! Kao upozoravajući primjer spomenut ću jedan umak koji se koristi uz ribu: Gorušica se pomiješa s bijelim vinom, octom i uljem, nadalje s konjakom ili vinjakom, mljevenim paprom, šećerom i začinima. Šećer, vinjak i papar dodaju se na kraju. Koliko je tu izmiješano različitih tvari (suptilnosti)! Ne trebamo se čuditi zbog posljedica, jer u Hildegarde piše:

»*Gorušica* je veoma topla i nešto suvlje vrste. Ona raste pri ujednačenoj toplini i hladnoći, to znači pri ujednačenom zraku i ima snage od drveća, kao i od ljekovita bilja, zato

što svoju zrelost rasta crpi iz onoga vjetra koji pomaže i rastu voća i zato što nešto od svoga soka prima i iz zelene svježine zemlje. Jesti tu biljku štetno je, jer u njoj djeluju sile koje čovjeka oslabljuju i čine ga prevrtljivim. Onom koji je jede, oštećuje utrobu. Njezin plod (zrna gorušice) čini međutim ukusnijima druga jela. Za slab i hladan želudac ne valja, jer ga opterećuje, a ne čisti. Jak želudac može svladati oči, ali stvara maglu u mozgu i ogorčenje u glavi, jer otima glavi nešto vlage, a unosi u nju još veće zlo i još veću štetu. Ona nikako ne omogućava dobru i pravilnu probavu, već je ona popraćena bolima i uopće zadimljuje čovjeka« (PL 1166 B/C).

Iako mi je jedna pacijentica povjerila kako je nakon dva dana uzimanja gorušićinih zrna posve izostala njezina astma, ne mogu preporučiti gorušicu kao ljekovito sredstvo, ni pri astmi. Hildegardin tekst nastavlja dalje i opisuje, koliko znam, po prvi put pripremanje gorušice s octom:

»Budući da gorušica oslabljuje bolesne ljude, trebali bi je oni jesti barem umjereno ako nemaju snage izbjegavati je. Zdravima ne može ona mnogo naškoditi. Tko jede međutim gorušicu često, neka zagrije vino, prelije ga preko gorušice i tada je smrvi, jer tako pripremljena ne škodi ni bolesnicima, budući da joj toplina vina oduzima sve štetnosti. Ako se nema na raspolaganju vino, neka se gorušica prelije octom i pripremi na isti način. Ni tako pripremljena nije škodljiva. Gorušica koja nije navlažena vinom ili octom škodi bolesnima, a oštećuje čak i zdrave ljude« (PL 1166 C/D).

Time bi bilo rečeno sve o gorušici.

Mišljenja o soli razilaze se isto kao mišljenja o octu; oboje imaju zajedničko to da pripadaju svakidašnjem jelovniku, a mogu izazvati zamašne posljedice, ovisno o tome da li se koriste u prevelikoj ili premaloj mjeri. Tu vrijedi Paracelzusova rečenica: O količini ovisi hoće li nešto biti ljekovito ili otrovno sredstvo.« Pojede li čovjek odjedanput 15 grama kuhinjske soli

u određenom obliku, već ga to može ubiti. Dnevna količina soli može međutim iznositi 15 grama i često i iznosi toliko, a ipak izravno ne škodi, jer je raspodijeljena na različita jela. Okus, jedan od dobrih čuvara našega zdravlja, postavlja prirodne granice. Hildegardino je pravilo zapravo jednostavno:

»Ne soli se ni više ni manje nego upravo toliko da okus jela nadmaši okus soli, tako da sol ne prevlada po teku« (PL 1198 D).

Tako je dakle okus pojedinca mjera njegove potrebe za soli! Danas znamo da dijeta bez soli nije za bubrege toliko korisna kao što se nekada mislilo. Organizmu je potrebna izvjesna količina soli koja protječe tijelom razrjeđujući nečistoću, te se skupa s urinom ispire iz tijela. Tako jednostavne i tisućljetne navike čovječanstva kao što je uporaba soli (kuhinjske soli), ne bi trebale pasti pod utjecaj kemijskih gledišta koja se mogu često mijenjati. Gore navedeno Hildegardino pravilo prikazuje stvari u pravom svjetlu. To vrijedi i za bubrežne bolesnike, plućne bolesnike i za one koji boluju od visokog krvnog tlaka. Ograniče li oni pravodobno prekomjerno uživanje u jelu, osobito u masnim jelima, tada su automatski ograničili i količinu soli. Vrati li se čovjek jednostavnu načinu života u duhu svećenika Kneippa i drugih velikih obnovitelja života iz prošlosti, ne mora sol biti zapravo nikakav problem.

Ovom ćemo prilikom dotaknuti pitanje škodi li sol plućima. Pluća su doista usko povezana sa sadržajem soli u tijelu. Gerson je u svojih tuberkuloznih bolesnika s uspjehom uveo prehranu s malom količinom soli. Prekomjerna količina soli zaista škodi plućima, povećava sklonost oboljenju pluća. Premala količina soli čini tijelo i osjetila tupima i tromima.

Držimo li se gore navedena Hildegardina pravila, otkrit ćemo da ljudi skloni plućnim bolestima imaju i prirodno povećanu potrebu za soli. Plućni se bolesnici k tome najčešće mnogo znoje i time gube mnogo kuhinjske soli. To može biti prirodna pomoć za povećano izlučivanje soli. Treba li se u tom slučaju nadoknaditi sol izgubljena znojenjem, to je čisto medicinsko pitanje.

Postoje li pri soli neke razlike? Je li bolja prirodna kamena sol ili morska sol? Trebaju li se soli još dodavati elementi u tragovima, jod ili nešto drugo? Po Hildegardi je najbolja pržena sol, ona koja sadrži najmanje vlage u sebi. Pritom mi se čini da je svejedno dobiva li se ona iz solnoga kamena ili iz morske vode, ali ipak mislim da bi se prednost trebala dati kamenoj soli koja sadrži manje vlage. Kada je tek nedavno jedan poznati poznavatelj dijetne prehrane hvalio sol iz dubine mora zbog 25-postotna dijela magnezijumklorida u njoj, ja se ne mogu složiti s njim.

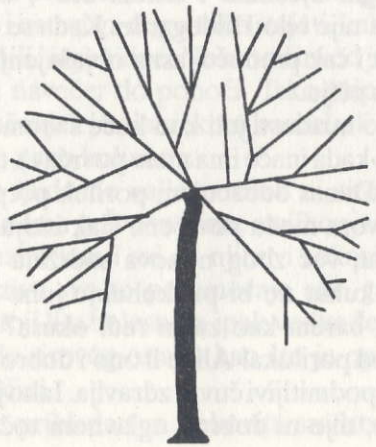
Na kraju ću citirati čitavo Hildegardino poglavlje o soli iz koga sam uzeo gore nevedene smjernice koje su uglavnom u skladu s modernim iskustvima. Tamo piše:

»*Sol* je veoma topla, ponešto vlažna i čovjeku u mnogome korisna. Tko jede jela bez soli, postat će iznutra mlitavim (tepidus). Tko ih jede umjereno temperirana ili začinjena sa soli, toga će ta jela ojačati i ozdraviti. Prejako soljena hrana čini čovjeka iznutra suhim i škodi. Jer preobilna se sol zasipa na pluća poput pijeska i isušuje ih, a plućima je ipak potrebna vlaga. Previše soli opterećuje dakle i oštećuje pluća. Nakon toga napada čak i jetru i ponešto je oštećuje, koliko god da je jetra jaka i koliko god da inače može izići nakraj i sa soli. Zbog toga se svako jelo treba tako soliti da okus jela nadvlada okus soli. Sol pržena na vatri zdravija je od sirove, jer se prženjem isušila vlaga što je bila u njoj. Ako se ta sol jede na kruhu ili s drugim jelima, zdrava je i dobra.

Sol je poput krvi i poput cvata vode i zbog toga pri umjerenoj uporabi daje snagu, ali pri neumjerenoj izaziva poplave i oluje. Svijetla, sjajna sol ima više topline od neke druge, a isto tako i nešto vlage i koristi kao ljekovito sredstvo ljudima kojima je bolje zahvaljujući malo soli. Jede li čovjek nešto te svijetle soli s drugim jelima bez drugih začina, ona će ga ojačati i izliječiti i ozdraviti njegova pluća. Jede li se ona neumjereno i neublažena, tada uzbunjuje

njegova pluća i škodi im. Jer ona se znojenjem izlučuje prirodnom snagom vode i zemlje i stoga umjerenom čovjeku daje snagu iz svoje dobre snage i topline, a neumjerenoga uzburka poput visoke plime. Ako je čovjek jeo previše soli, jako će žeđati, jer sol isušuje njegova pluća i dovodi do presušivanja dobrih sokova u njemu. Pluća i sokovi traže tada vlagu; to je žeđ. Pije li tada čovjek mnogo vina, da bi utažio žeđ, priskrbit će sebi neku vrstu ludila, poput Lota koji je isto tako previše pio. Bilo bi zdravije piti protiv žeđi vodu, a ne vino« (PL 1198 C/1199 C).

Ta važna Hildegardina objašnjenja o soli daju mi opet povod da uputim na to da ta žena nije ništa studirala odnosno proučavala, da je svoje znanje koje je bilo nemoguće za ono doba, mogla crpiti samo iz viših izvora, iz same Mudrosti. Zapamtit ćemo da je jelo bez soli sigurno nezdravo. Čak se može reći: bez soli = bez humora! Poznato mjesto iz Biblije glasi: »*Imajte u sebi sol i tako ćete imati mir među sobom*« (Mk 9,50) ne znači ništa drugo nego imati humora, kako se stvari ne bi odmah loše shvatile, što bi izazvalo svađu.



15. OTROV U KUHINJSKOM LONCU

Jedno drevno liječničko načelo glasi: Primum non nocére! Prvenstveno ne škoditi! Tu se ne radi o otkrivanju otrova iz onečišćenja okoliša u kiši i gnojenju, o konzerviranju živežnih namirnica, a ni o javnom kuđenju poznatih otrovnih biljaka, otrovnih gljiva i pokvarenih živežnih namirnica, već o dosada nepoznatim »prirodnim« nepoželjnim popratnim djelovanjima (nuspojavama) nekih inače dosta poznatih i omiljenih živežnih namirnica. Nepoželjne nuspojave postoje i u prirodi, ne samo pri kemiji i njezinim proizvodima. Samo što te prirodne popratne pojave nisu dosada registrirali ni laboratoriji ni zakon o živežnim namirnicama. Šteta se podmuklo pokazuje često tek nakon dugog ili duljeg vremena, kada nitko više ne misli na to gdje je bio izvor bolesti ili slabih obrambenih snaga organizma.

Želio bih nešto reći o posebnim osobinama nekih živežnih namirnica koje nisu odmah uočljive i koje bi mi kao vjerojatno i tisućama drugih liječnika i istraživača – ostale još dugo nepoznatima da nije bilo Hildegarde. Kada se čovjeku skrene na to pozornost i čak predoče jasna objašnjenja, kao da mu je skinuta mrena s očiju.

U mojoj smo mladosti jeli kod kuće s vremena na vrijeme, a osobito zimi (»kada inače ima malo povrća«), omiljeni poriluk – i još sam živ. Danas odbacujem poriluk potpuno iz kuhinje kao glavna zlotvora među povrćem. Čak isključujem većinom i kocke za juhu, već zbog njihova sadržaja poriluka. Koja domaćica, koji kuhar ne bi pri kuhanju juhe ili umaka upotrijebio poriluk barem kao začin radi okusa? A kako je tek ukusno varivo od poriluka! Ali je li ono i dobro za zdravlje? Tu nije naš ukus nepodmitljivi čuvar zdravlja. Iako je načelo: »Ono što nije ukusno, nije ni dobro« uglavnom točno, ta rečenica

nikako ne vrijedi obrnuto. Mnogo je toga veoma ukusno, a ipak ne čini dobro čovjeku! Na primjer spomenuti poriluk.

Hildegarda ne odbacuje u načelu finu i ukusnu kuhinju. Na jednom mjestu u svojim knjigama piše da neukusna i bljutava hrana može umnožiti opasnu žučnu tvar melanku (melanche). Hildegardina se kuhinja u mnogome razlikuje međutim od današnjega shvaćanja. Lijepi je primjer za to poriluk o kome moja mala Hildegardina zajednica odavno zna da mu nema mjesta u kuhinji. Budući da mislim kako bi netko mogao zapasti u »sukob savjesti«, iznijet ću čitavo izvorno Hildegardino poglavlje o poriluku. Pritom će se pokazati da je Hildegarda u prosudbi je li nešto zdravo ili nije, je li dobro ili loše, imala toliko jasne uvide u te stvari kao nitko dosada.

U Hildegarde čitamo:

»*Poriluk* ima u sebi naglu i nekorisnu toplinu. On izaziva u čovjeku veoma uznemirujuću čulnu požudu (inquietudines in libidine). Sirov je čovjeku toliko odvratan i loš za jelo kao beskorisna otrovna biljka, jer čovjekovu krv i njegove sokove izvrće u suprotnost, to znači da izaziva uskomešanost, zbog čega se čovjekova krv više normalno ne umnožava, a truli se sokovi više ne pročišćuju.

Tko želi jesti poriluk unatoč tome, neka ga stavi u soljeno vino ili ocat i ostavi ga dugo tako stajati, kako bi njegovi loši sokovi oslabili i izgubili se. Neka to čini od jutra do podneva ili od devet navečer do ponoći. Tako pripremljen poriluk može zdrav čovjek jesti s nekom koristi, ali i tada ga je bolje jesti sirovog nego kuhanog.

Za bolesne ljude ne valja poriluk ni sirov ni kuhan, jer njihova krv nema pravu toplinu, a njihov je truli sok (tabes) zato tako uzburkan i svi su njihovi sokovi kao pjenušavi. Poriluk izaziva sve te poremećaje ako ga jede bolestan čovjek. Postoji li u bolesnika ipak velika želja za njim, tada neka ga jede sirovog onako kao što je opisano, ali u umjerenoj količini.

Poriluk nije prikladan za ljekovita sredstva, osobito zbog

toga što svoj rast crpi iz kolebljivih vremenskih prilika kada se toplina zraka izmiješa s vlagom, a vlaga s toplinom...« (PL 1162 C/1163 A).

O Hildegardinim se knjigama ne može suditi ako se ne poznaje njezin način izražavanja. Dosadašnja izdanja o dijetnim temama imaju u tom smislu veoma malu vrijednost. Hildegardina su gledišta drukčija.

Inače priznati »autoriteti« malo nam koriste. S porilukom su stvari kompliciranе. Koga danas smeta ako neka hrana pobuđuje čulnost? Ozbiljna bi borba oko najbolje prehrane zahtijevala upravo pri poriluku čitav aparat fiziološko-psihičkih istraživanja. Hildegarda opisuje djelovanje poriluka na sastav krvi u bolesnika i uopće na sustav obnavljanja krvi, što bi inače mogao utvrditi uz velike troškove samo neki sveučilišni laboratorij, ali samo ako se zna gdje se treba tražiti i istraživati.

Nije me začudilo kada me jedna pacijentica spontano izvijestila kako je jednom nakon obroka s porilukom dobila težak napadaj uloga. Vragolan poriluk ne doživljava se često toliko izravno. Štetni se učinci većinom pokažu tek nakon više ili manje duga vremena njegova konzumiranja. Svi oni koji boluju od bolesti pri kojima je obvezatna dijetna prehrana, dobro će učiniti budu li ga odmah počeli strogo izbjegavati. Tako bi trebali postupiti i svi koji se žele očuvati od reume, srčanih bolesti, osipa na koži, bubrežnih bolesti i raka. Znam dakako da se ne obolijeva samo zbog poriluka, ali ne znamo koliko može i on tome pridonijeti i nije li ponekad jelo od poriluka ona kap zbog koje će se preliti čaša.

Gotovo bi se svi kuhinjski otrovi navedeni u Hildegarde mogli obrazložiti isto tako iscrpno kao štetnost poriluka. Navodim još dva primjera, jer se u vezi sa šljivama i s jagodama uvijek iznova postavljaju pitanja o tome.

U Hildegarde piše:

»*Šljivino drvo*... ima oznaku 'srdžba'... Štetno je i opasno jesti plod toga drveta, kako za zdrava tako i za bolesna čovjeka, jer u čovjeku nagomilava tvar melankolije i umnožava kisele (gorke, amarus) sokove (mokraćna kiselina?) i budi sva legla zaraze (pestes) što u njemu postoje.

Jesti šljive isto je dakle toliko opasno kao jesti otrovnu biljku (korov).

Želi li netko ipak jesti taj plod, neka ga jede umjereno. Ako je on naime zdrav, nekako će ga podnijeti. Bolesniku on škodi« (PL 1224 C).

Ti i slični navodi u Hildegardinim knjigama u snažnom su proturječju s pučkim mišljenjem i svakidašnjim »iskustvom«. Kako bi inače bilo moguće da dosada gotovo nitko nije prosvjedovao protiv konzumiranja šljiva i da ti navodi do današnjega dana izazivaju samo nepovjerljivo odmahivanje glavom?

Srdžba kao oznaka ne treba se ocijeniti kao osuda šljivina drveta. Od šljivina se drveta mogu unatoč tome dobiti mnoga ljekovita sredstva: Na primjer odlično sredstvo protiv kašlja od unutarnjih jezgara šljivinih koštica. Ne može se dakle reći da je šljivino drvo kao takvo nekorisno.

Ali Hildegardini su navodi o plodovima točni. Nedavno mi je jedna pacijentica koja je oboljela od teškoga poliartritisa potvrdila kako su je dva sata nakon što je jela kolač od šljiva, počeli iznenada boljeti svi zglobovi, dok joj je to inače bio relativno bezbolni period. Nikada prije nije ni u snu mislila na povezanost svojih tegoba s kolačem od šljiva. Budući da sam je međutim prethodno upozorio na tu mogućnost, lakše je to i sama zapazila. To upozorenje na suptilnost šljiva vrijedi za svaki oblik njihove pripreme, ne samo za svježe šljive. U svakom slučaju ima ljudi čiji ih želudac teško podnosi. Bolesni će ljudi dobro postupiti budu li uvažavali moje upozorenje. Njegovo je neuvažavanje već dovelo u jednoga devedesetčetvorogodišnjaka čak do njegove smrti. Četiri dana nakon (iznimna) uživanja maloga komadića kolača od šljiva umro je od nezaustavljivoga crijevnog poremećaja.

U vezi s još jednim velikim »zlotvorom u kuhinjskim loncu« navest ću Hildegardino objašnjenje. Ona dakle kaže:

»*Jagoda*« (biljka) dovodi do stvaranja sluzi u čovjeku koji je jede i ne vrijedi ni za koju medicinsku svrhu. Isto tako i njezini plodovi stvaraju neku vrstu sluzi u čovjeku koji ih jede i ne valjaju za jelo ni zdravim ni bolesnim ljudima, jer rastu tik uz tlo i čak na gnjilećem zraku« (PL 1194).

Ja to običavam objašnjavati time da jagode pri svom rastu primaju u sebe (teške) zemljine plinove truljenja (na primjer metan) i ugrađuju ih u svoju suptilnost. Da bi kulture jagoda dobro uspijevale, često ih uzgajivači umataju u (slamasti) gnoj. Slabo koristi dakle kemijska analiza sastavnih dijelova jagode a ni njezin dokazani sadržaj fosfora ni sadržaj željeza ne dokazuje sveukupnu korisnost jagode.

Kada se u Hildegarde upozorava na jagode, to je opet u proturječju s općim iskustvom, bez obzira na neke ljude koji od konzumiranja jagoda dobivaju osipe na koži. Nitko ne naslućuje međutim dublje povezanosti. Liječnici nisu nikad dosada pripisivali jagodama učestale upale srednjega uha u sezoni jagoda. Ipak se čini točnim to Hildegardino zapažanje, prije svega ako se misli na povezanost upale srednjeg uha s pojačanom sluzavošću što je po Hildegardi izazivaju jagode.

Ne ulazeći u bliže razloge navodim još niz »kuhinjskih otrova« koji bi se trebali izlučiti iz kuhinje. To su jegulja, borovnica, patka i guska, krastavac, đumbir, breskva, rabarbara, svinjsko meso, cikorija.

To se uglavnom tiče prehrane u bolnicama i općenito bolesničke prehrane gdje ne smije vrijediti nijedno drugo načelo nego da je ono najbolje upravo dovoljno dobro, a sve se loše i sumnjivo mora izbjegavati. Hildegarda mnogo puta upućuje na to da zdravi mogu – iako često teško – podnijeti mnogo toga što se drugima ne smije savjetovati. Slično kao pri poriluku postoje i pri nekim drugim njezinim zabranama »trikovi« kojima se može nadmudriti ono »otrovno«. Tako na primjer ako se guske tri dana prije klanja puste da gladuju ili ako se breskve prije konzumiranja moče u octu i soli. Sve se to ne tiče međutim dijetne kuhinje, osobito ne tada ako to treba

biti Hildegardina kuhinja. Kada su đumbir i svinjsko meso čak ljekovita sredstva opisano je na odgovarajućem mjestu. Njima nema međutim mjesta u normalnoj kuhinji.

16. PIJENJE I PIĆA

Ni na jednom području učenja o ispravnoj prehrani i učenja o zdravlju nije uočljivija razlika između pučkomedicinskih učenja o prehrani (i dijetnoj prehrani) i Hildegardina učenja nego pri njezinim iscrpnim uputama u vezi s temom pijenja i napitaka. Iznenađuje već činjenica da se u Hildegarde tek izvanredno malo biljaka i ljekovitih biljaka preporučuje za pripremanje čaja. Pritom moramo razlikovati čaj kao ljekovito sredstvo od čaja kao napitka protiv žeđi. Tu ćemo manje opisivati ljekovita sredstva, a više svakodnevne napitke.

U Hildegarde se ne nalazi praktično nijedan čaj kao napitak protiv žeđi. Ako se želi imati stopostotni čaj za zdravlje, tada dolazi u obzir samo čaj od komorača. On nema doduše tako intenzivan okus kao na primjer čaj od paprene metvice ili čaj od matičnjaka, ali kao dobar bez ikakvih ograničenja može se označiti samo čaj od komorača. Njegov se okus smije poboljšati dodavanjem limunova soka, meda, žutog šećera (kandisa) ili dobrim voćnim sokovima. Komorač bi se mogao međutim dodatno upotrijebiti pri pripremanju kave od pira. Komoraču i zrnima pira zajedničko je da se mogu tri, četiri, čak pet puta iznova prokuhavati, a da pritom ne gube ništa od svoje učinkovitosti. Dodatak komorača poboljšava svako ljekovito sredstvo, piše Hildegarda. On poboljšava i svaku živežnu namirnicu kojoj se doda.

Pri drugim čajevima postoje bez iznimke ograničenja. To vrijedi za čaj od paprene metvice koji potiče rad crijeva i nije prikladan pri grčevima i bolima u trbuhu. Zdrav ga čovjek može piti i neće mu mnogo škoditi; ali on nikako nije stopostotni čaj za zdravlje.

Čaj od matičnjaka čini se da je po Hildegardi »izopćen«. Nisam našao u nje nijedno mjesto gdje se jasno izvješćuje o matičnjaku. Po tom smo pitanju dakle slobodni postupiti po vlastitim iskustvima. To vrijedi i za brojne druge biljke o čijem ljekovitom djelovanju navodi Hildegarda tek tu i tamo ponešto, ali ne daje neograničenu punomoć da se od njih može pripremati čaj (na primjer stolisnik, kamilica). Oni nemaju po svoj prilici štetne učinke i mogu se upotrebljavati kao napici protiv žeđi. »Hildegarda« šuti međutim o tome.

Kao čaj bi došao u obzir *šipak*. Sušeni jestivi dijelovi divlje ruže daju ukusan i ugodan napitak. Hildegarda piše o šipku:

> »Tko je tjelesno zdrav i samo slaba želuca, taj neka skuha šipak i često ga jede. To čisti želudac i uklanja sluz. Tko je zdrava tijela, tome on neće škoditi ni kuhan ni sirov. Kome je čitavo tijelo slabo, njemu ne valja jesti kuhani šipak, jer škodi želucu koji se u neku ruku sasušio. Takav čovjek neka često jede šipak, ali samo sirov« (PL 1243 B).

Hildegarda preporučuje začudo teško bolesnim ljudima šipak samo u sirovom stanju, kao nekuhanu hranu. To nema mnogo veze s njegovim sadržajem vitamina. (Hildegarda daje druga obrazloženja.) Ono što vrijedi za plodove šipka ne mora vrijediti i za šipkov čaj. Hildegradino ćemo upozorenje svakako primiti na znanje i u teških bolesnika nećemo upotrebljavati šipkov čaj. On je međutim općenito dopušten. Ako su plodovi dobri, neće čaj škoditi. Isto vrijedi i za čaj od lupina jabuke. Kuhane su jabuke zdrave. Zbog toga su sigurno zdrave i kuhane jabukove lupine.

O (crnom) sljezu piše Hildegarda:
»Zdrav čovjek neka izbjegava (crni) sljez« (PL 1167 C).

Iako ona vjerojatno misli na lišće (crnoga) sljeza, ipak ćemo uvažiti to upozorenje i radije izostaviti sljezov čaj, jer za ljude bolesna želuca kojima Hildegarda inače u određenim okolnostima dopušta sljez kao biljku, sigurno ne dolazi u obzir čaj od (crnoga) sljeza kao trajni napitak.

Izrazito ljekoviti čaj bila bi kadulja koja je ljekovita za sve boli i tegobe što dolaze od strane mokraćnih putova i mjehura. U tom se slučaju uzima kaduljin čaj dulje vrijeme. U svrhu liječenja mora se piti topao. Čaj od kadulje djeluje i u reumatičara:

»Njezina toplina ublažena vodom uklanja naime uzetost (paralysis) u čovjeka« (PL 1154 B).

Kao paralysis označava Hildegarda uloge odnosno sklonost ulozima-reumi.

Sada bismo trebali reći nešto o crnom čaju, ali u Hildegarde nema nikakvih navoda o njemu.

Ostaje nam kava od pirike. Mnogi poznaju još od nekada Kneippovu ječmenu kavu kao omiljeni obiteljski napitak. Uvjeren sam da je u zavičaju svećenika Kneippa, gdje se svuda uzgajao pir, bila prvobitno takozvana zrnata kava (ječmena kava?) u prvom redu kava od pirovih zrna. Pirova kava ima odličan okus ako su zrna bila ispravno pržena. Mora se samo znati da se ona nikada ne smiju mljeti. Uvijek se kuhaju čitava zrna! Pri prvom se prokuhavanju dobiva samo neka vrsta pirova čaja, rijetka svijetla kava. Tek se drugim, trećim ili čak četvrtim prokuhavanjem dobiva lijepo obojena tamna kava od pira. Više o tome u poglavlju Doručak – ali pravilan.

Mlijeko samo po sebi ne treba nam kao napitak. Ono je živežna namirnica i o njemu smo pisali na odgovarajućem mjestu (vidi poglavlje Mlijeko). Ni voćni sokovi ne mogu bez daljnjega služiti kao napici, jer Hildegarda piše:

»Jelo koje se sastoji od soka, kao što je na primjer slučaj pri sokovima od ljekovita bilja i voćnim sokovima, uzrokuje katkad glavobolju ako se često jede bez suhoga kruha...« (CC 90,36).

Uz sokove se treba dakle jesti prepečenac, kruh ili neko mliječno pecivo. Treba se međutim misliti na to da vrijednost soka ovisi prvenstveno o tome od kojega se voća dobiva. Jabučni sok odgovara djelovanju jabuke. Ako je proizveden bez

zagrijavanja, ima uglavnom učinak sirovih jabuka. Za kruške vrijedi isto, s razlikom da se kruške podnose teže od jabuka (jer opterećuju disanje). Ljudi zdravih pluća i općenito oni koji nemaju teškoća s disanjem mogu jesti kruške i piti sok od krušaka.

Isto vrijedi i za mošt, pri čemu je jabučni mošt s čistim jabučnim djelovanjem znatno bolji i univerzalniji od kruškova mošta. Miješani mošt, kakav se često proizvodi na selu od jabuka i krušaka, ne bih preporučio.

O moštu kao fermentiranom jabučnom ili kruškovom soku ne kaže Hildegarda gotovo ništa. Na jednom jedinom mjestu u Hildegarde gdje se spominje mošt (mustum) (CC 168,22) ostavlja se otvorenim da li se pri tom moštu radi o polufermentiranom vinu (mladom vinu) ili o nedozrelom voćnom moštu.

Sada ću umetnuti nekoliko odlomaka iz udžbenika Hildegardine medicine koji nam govore o pravilnom poretku napitaka po njihovoj vrijednosti: vino-pivo-medovina-čaj (voda):

»Reumatičar koji (zbog uzburkanosti svojih sokova) ne može biti umjeren u svom uobičajenom vladanju, neka natašte pije vino ili ukoliko nema vina, pivo načinjeno iz ječma ili raži. Nije li mu dostupno nijedno od toga, neka skuha vodu s kruhom, procijedi je i tu procijeđenu vodu pije mlaku. Neka to čini svakodnevno i burna će se uskomešanost uloga (sokova što uzrokuju pogoršanje stanja) u njemu smiriti.

Ako je takav čovjek naglo onemoćao, neka to pije (veoma) umjereno; ako je međutim tjelesno zdrav, može obilnije piti vino ili pivo ili vodu kuhanu s kruhom i ulozi (reuma) u njemu smirit će se« (CC 114, 30).

Da je to barem znao već car Karlo Veliki! Njega je naime u starosti mučila jaka kostobolja i zadala mu mnoge teške sate.

Hildegardin udžbenik navodi neobične propise o piću za ljude koji boluju od groznice (vrućice). Po tome postoje samo četiri sklupine groznica (vrućica): akutna, jednodnevna, tro-

dnevna i četverodnevna. Tada se ne smije ništa piti natašte, već se najprije treba nešto pojesti. Poslije toga je dopušteno piti protiv žeđi vino ili pivo ili medovinu ili ohlađenu krušnu vodu (procijeđenu vodu u kojoj se kuhao kruh).

»Nijedan čovjek ne bi trebao piti natašte ako ga na to ne prisiljava bolest (reuma). Ako je to ipak nužno (zbog oboljenja), tada je zdravije piti vino nego vodu.
Pije li netko bez potrebe vino na prazan želudac, ono će ga učiniti pohlepnim za hranom i pićem i ograničena duha (ludim, poremećenim?) i otupiti mu osjetila« (CC 150, 16).

To bi bio neobičan uzrok duševnih bolesti na koji još nitko dosada nije pomišljao i kojim bi se mogli stručnjaci više pozabaviti. Točno Hildegardino razlikovanje potrebnih načina pijenja pri groznicama (vrućicama) mogli bi biti majstorsko djelo mudra liječnika izvanredna zapažanja i bilo bi dostojno Hipokrata.

U Hildegarde ne piše ništa o rakijama, likerima i sličnom. Da li tada još nije bilo tih žestokih stvari i jesu li ih otkrili alkemičari tek umijećem destilacije? Od njih i Arapa potječe isto tako pojam i riječ »alkohol«.

Redoslijed vino, pivo, medovina, krušna voda znači – kao svaki redoslijed u Hildegarde – svrstavanje po vrijednosti. Prvo mjesto pripada vinu, slijedi ga pivo i zatim krušna voda. Među napitke protiv groznice odnosno vrućice uvrštava se između piva i (ohlađene) krušne vode medovina, fermentirano medno vino. O njemu se u Hildegarde gotovo nikada ne govori.

Pročitali smo da se pivo nije tada dobivalo samo od ječma, već i od raži. Ta se uputa inače nikada ne nalazi u Hildegarde. Da li nam se time trebao dati znak da bi se isto tako dobro i još bolje moglo proizvesti pivo od pira? Za to bi bio potreban poseban postupak. Prireñivanje slada od pira zadaje teškoće, jer njegove klice ne niču složno u isto doba. Pirovo bi se pivo vjerojatno moralo slično kao svjetlo (pšenično) pivo proizvoditi bez prethodna prireñivanja slada.

Najčešće se radi o ječmenom pivu. Proizvodnja piva bila je po svoj prilici slična u sva vremena, tako da Hildegardino pivo smijemo izjednačiti s našim dobrim, pravim pivom.

»Od piva rastu mesnati dijelovi (carnes) u čovjeka i zbog jačine i valjanosti toga soka od žitarica dobiva on lijepu boju lica. (Čista) voda oslabljuje naprotiv čovjeka i katkad dovodi do stvaranja sluzi (livor) u području njegovih pluća ako on nije zdrav, jer voda ima nedostataka i nema velike valentnosti. Ako je netko međutim posve zdrav, neće mu škoditi bude li ponekad pio (i) vodu« (CC 150, 16).

Da bih naglasio vrijednost piva kao dijetna pića, umetnut ću još jedan iskaz iz udžbenika Hildegardine medicine. Po njoj se razlikuju tri tipa kožnih bolesti. Jedna se od njih javlja uslijed obilna jela (mesa, mlijeka) i pića (jakoga vina). Pri tom obliku nastaju izbočine na koži koje su crvenkaste boje. U takvim slučajevima koristi prijeći na ishranu s kruhom, povrćem i pivom koji ne pospješuje takve kožne bolesti. Pri dijeti u plućnih bolesnika bilo bi pivo preporučljivije od vina ili vode,

»jer je pivo nešto kuhano« (CC 168, 25).

I pri takozvanom mladenačkom ludilu (paranoji, shizofreniji) postoje uz dijetu posebni napici, pri čemu medovina i obična voda djeluju veoma štetno (vidi poglavlje Bolesnička dijeta). To vrijedi i za epilepsiju (CC 207, 22) pri kojoj su kao dijetni napici dopušteni samo blago, s vodom razrjeñeno vino i pivo (vidi poglavlje Bolesnička dijeta).

O vinu ne trebam tu pisati, jer ono potrebno o njemu piše na drugom mjestu u ovoj knjizi (poglavlje Voće i grožñe).

Vodu, a isto tako i mineralne vode prikazuje Hildegarda veoma iscrpno. Po njoj bi se moralo razlikovati dvanaest kvaliteta vode. Naši fizičari ne zaju još na žalost toliko mnogo o suptilnosti vode, iako već znaju da se na primjer udio »teške vode« u vodama jako mijenja. Preporuke za mineralne vode glase u Hildegarde različito (CC 24, 5). Opisuje se šest različitih mineralnih voda koje nije nitko dosada mogao identificirati.

Dokle god se Hildegardine vode ne budu mogle točnije odrediti, najbolje je izbjegavati mineralne vode kao stolno odnosno univerzalno piće.

Pijenje vode ne smije se uvijek gledati kao zdravo. Ne postoji zapravo ni razlog da se – osim u slučajevima nužde – dnevna potreba za tekućinom pokriva čistom vodom. Tko za doručak (ili za ručak) pojede svoju juhu od pira ili čaj i prije svega nije od mladosti naviknut na prekomjerno konzumiranje napitaka, taj će time zadovoljiti svoju potrebu za tekućinom. Za utaživanje žeđi u bolesnika preporučujem kompot od jabuka, po mogućnosti čak od neoguljenih jabuka (samo ne pri proljevima!).

Taj kompot kuhan s dosta vode daje odličan osvježavajući »napitak«. Protiv žeđi se može jesti i dobro voće. Sirove su jabuke međutim po Hildegardi to nezdravije što su starije i mekše. Nemaju li više u sebi svježega soka, slabije utažuju žeđ.

Narančin, grejpfrutov, limunov sok i kako se već danas zovu svi ti napici od voćnoga soka, sudimo po osnovnoj supstanciji, po posebnoj osobini glavnog sastojka. Naranče se mogu držati zdravima. One imaju po Hildegardi oznaku »nevinost«. Limuni vrijede kao (ljekovito) sredstvo protiv vrućice (groznice), isto kao i listovi lumunova drveta koji se kuhaju u vinu. Umjetne dodatke ugljične kiseline držim nepoželjnima. Zbog pretjerana konzumiranja gaziranih pića dolazi često, kao što je poznato, do prekomjernog debljanja.

Mliječnokiseli napici spadaju u skupinu mlijeka. Pijenje tijekom obroka Hildegarda svakako dopušta:

»Kada čovjek jede, tada se ponaša poput mlina pri mljevenju, a od rada pri žvakanju postaje toplim i suhim i počinje se iznutra isušivati. To se zove žeđ. Tada treba malo piti i (tek potom) opet jesti, a kada se zbog zagrijavanja pri žvakanju opet počne isušivati i ponovno ožedni, neka opet i pije. Tako neka čini toliko dugo dok jede. Jer kada čovjek ne bi za stolom, naime za vrijeme jela pio, postao bi tromim u duhovnom i tjelesnom pogledu. Isto tako ne bi sebi

pribavio dobar krvni sok i zbog toga ne bi mogao imati dobru probavu. Pije li međutim čovjek pri jelu previše, tada to izaziva u sokovima njegova tijela lošu olujnu plimu, tako da se pravi (dobri) sokovi u njemu rasprše i izgube.
I tada kada se hrana počne razgrađivati, zahtijevaju krvne žile i krv izvjesno vlaženje zbog toga obogaćenja kalorijama (de calore illo), a to stvara žeđ. I tada neka čovjek umjereno nešto popije i tako navlaži suhoću u sebi, jer će se inače uvući u njegov duh i njegovo tijelo tromost i nepokretnost. Čovjek koji ima u sebi živahan život i hrani se svakovrsnim jelima, ima veću potrebu za pićima pri jelu nego životinje koje se hrane (samo) sijenom i travom« (CC 113, 18).

Iako je posve jasno da čitav udžbenik radi o ljudskim bolestima, ipak se uvijek iznova upotrebljava riječ »čovjek«, čak i tamo gdje to teoretski ne bi bilo potrebno. To znači da ne smijemo izjednačavati čovjeka i životinju.

»Često se događa danju ili noću da čovjek pri buđenju, na primjer iz sna poslije ručka, osjeća žeđ zbog bogatstva priskrbljenih kalorija ili zbog suhoće hrane. Neka odmah ne pije, dokle god je još u njemu osjećaj pospanosti, jer bi ga to približilo bolesti, te štetno uzburkalo krv i njezine sokove (metabolizam). Kada se probudi neka se radije neko vrijeme uzdrži od pića, čak i ako je jako žedan, i to toliko dugo dok ga posve ne napusti pospanost. Tek tada, bez obzira je li zdrav ili bolestan, neka pije vino ili pivo, a ne vodu, jer bi ona njegovoj krvi i sokovima više naškodila nego pomogla« (CC 114, 15).

Zimi bi se trebalo radije piti vino nego pivo, a voda – ako je moguće – izbjegavati,

»...jer vode nisu u to godišnje doba zdrave zbog zemljine vlage« (CC 118, 21).

Ne treba se naglasiti – iako Hildegarda to spominje – da se ljeti pije više nego zimi, a pri suhoj hrani još više. Ljeti škodi voda zbog suhoće zemlje manje nego zimi. Moramo imati na

umu da se u Hildegarde uvijek moglo raditi samo o bunarskoj vodi, eventualno i o izvorskoj i da u ono vrijeme nisu bili uobičajeni konstantni vodovi ili čak pumpanje vode iz dubine jezera.

Po Hildegradi se niz voda mogu držati zdravima za daljnju uporabu tek nakon prokuhavanja (i hlađenja). Mjesto Evian na Ženevskom jezeru poznat je po svojoj ukusnoj prirodnoj vodi, ali to nije dokaz da bi po Hildegardi morala biti već zbog toga dobra i bez prokuhavanja.

Potreba prokuhavanja vrijedi razumljivo za vode bara, močvara (paludes) koje sadrže najgoru od loše vode:

»Želi li se ona piti u nuždi zbog nedostatka drugih voda, treba se prokuhavati i rashladiti i tek tada piti. Kruh ili jelo ili pivo koje se priprema s tim vodama može se donekle upotrebljavati, jer su te stvari pročišćene zahvaljujući vatri« (CC 27, 36).

Posve se drukčije moraju ocijeniti vode iz cisterne:

»...ako su cisterne toliko duboko u zemlji da njihova voda stoji i nema istoka, tada je ta voda bolja i blaža za jela i pića i za ostalu uporabu nego izvorska voda koja otječe. Ona se može – u usporedbi s tekućim izvorima – označiti kao blaga mast, jer je često temperirana blagom ujednačenošću zraka. Voda tekućih izvora naprotiv je oštra i zbog svoje je oštrine u proturječju s jelima, tako da ona (djelovanjem vrućine) ne postaju mekima i ne mogu se lako dokraja skuhati...

Budući da je međutim pri protjecanju kroz zemlju i pijasak i skakutanjem po kamenju pročišćena, dakle postala čistom, koristi čovjeku kao pitka voda. Ona škodi međutim jelima koja se jedu i očima pri njihovu umivanju zbog svoje oštrine« (CC 28, 12).

»...Vode nadzemno tekućih rijeka ...nisu zdrave za piće... i škode čovjeku ako se prethodno ne prokuhaju... i ostave rashladiti, tako da se u nuždi smiju piti. Ako je potrebno mogu se čak upotrijebiti za kuhanje jela...« (CC 28, 32).

Opis riječnih voda u Hildegardinoj knjizi ljekovitih sredstava glasi poput ilustracije uz ovaj tekst (PL 1212 A).

O vodi rijeke Rajne piše kako je ona toliko oštra da ukoliko se upotrebljava sirova uklanja štetne i sluzave sokove u čovjeku. Ne naiđe li međutim na njih, napada zdrava čovjeka, jer nema na raspolaganju ništa drugo što bi mogla uništiti. Slično se događa pri kuhanju jela s vodom rijeke Rajne, pri čemu ona može uklanjanjem sluzavih sastojaka u jelima čak učiniti ta jela još zdravijima. Ta osobina pripada rajnskoj vodi po prirodi kao suptilnost.

Pogledamo li međutim danas onu mutnu smeđu tekućinu što se naziva »rajnskom vodom«, na primjer između Bingena i Rüdesheima, gotovo nam se gadi čak i ploviti njome trajektom. Od srca nam je žao labudova što prebivaju tamo na obali. Da li bi Hildegarda danas mogla učiniti ono poznato čudo kada je slijepcu ponovo vratila vid samo molitvom i prelijevanjem njegovih očiju rajnskom vodom?

Voda jezera Laacher ne koristi ni sirova ni kuhana za probavu i zdravlje, ali kao voda za kupanje čini kožu (lica) bijelom i zdravom. Voda rijeke Nahe u području čije je doline Hildegarda odrasla (Disibodenberg), čine kožu bijelom i čvrstom, ali i smežuranom! Ribe rijeke Nahe tuste su i zdrave. To vrijedi i za ribe Dunava, iako njegova voda nije zdrava za jelo i piće, jer njezina oštrina napada čovjekovu utrobu...

Bio je to mali izvadak iz Hildegardina visoko specijalizirana učenja o vodama. Predaleko bi nas odvelo kada bismo prepričavali opsežno učenje o vodama iz njezina udžbenika. Neka se time bave hidrolozi koji su odgovorni za našu vodu iz vodovoda. Mi se moramo zadovoljiti vodom koja teče iz naših vodovoda i možemo samo vjerovati u to da je čovjek tako čudesno udešen da može izići nakraj s tolikim mnogim otrovima. Osobito vjernici koji imaju obećanje:

»... ako piju što smrtonosno, neće im nauditi!« (Mk 16, 18).

Po Hildegardi postoje još mnogi izvori opasnosti što utječu na vodu. Na primjer klima i zagađenost zraka (malus fumus ac

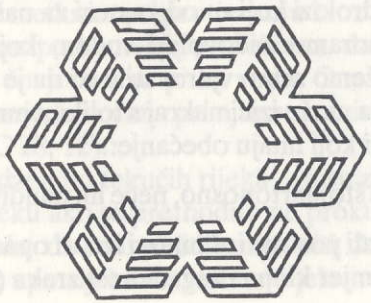
periculosa nebula) mogu zatrovati vodu koja se tada svakako mora prije uporabe prokuhati. Kišnica više vrijedi za bolesne ljude, dok zdravima može škoditi, ali i tu je voda što se čuva u cisternama za kišnicu prikladna za zdrave i bolesne ljude, iako ne toliko kao voda iz cisterna s izvorskom vodom. Voda od otopljena snijega ne gasi žeđ. Vode od proloma oblaka i od tuče opasne su ako se koriste za jelo i piće. Bilo je to nekoliko osnovnih misli o vodi iz Hildegardina udžbenika.

Na jednom se drugom mjestu daje savjet koji podsjeća na običaje Orijenta. Orijentalci znaju da topao čaj bolje gasi žeđ nego hladni napici ili alkohol. Slično tome piše Hildegarda da »žedan čovjek, osobito ljeti, ne treba protiv žeđi piti vino, već mlaku vodu, a zatim još malo hodati amo tamo«. Ta zdravstvena odredba sigurno dobro služi čitavom tijelu.

Na kraju ovoga poglavlja o pijenju i napicima iznijet ću još jedan neobični navod:

> »Pije li čovjek neko piće koje mu dosada nije bilo poznato, pokreću se zahvaljujući novim sokovima i drugi sokovi u njemu i otječu iz nosa, kako bi se on pročistio« (CC 134, 36).

Time se ukratko opisuje jedan od uzoraka koji mogu izazvati hunjavicu. Taj učinak nemaju smao novi sokovi (na koje čovjek nije naviknut), već i »nepoznata jela«.



17. PIR, ČUDESNA ŽITARICA

Hildegardina se kuhinja tako reći temelji na čudesnoj žitarici piru. Time što zahvaljujući njoj možemo dobiti sve što nam je potrebno za zdravlje, isključeni su mnogi problemi. Zbog toga sam i u svojoj knjizi *»Čudo Hildegardine medicine«* napisao da bih se u slučaju oboljenja od raka povukao na neki alpski pašnjak ponijevši sa sobom punu vreću pira, kako bih tada vidio tko je jači, rak ili pir. Toliko vjerujem u pir, u isključivu prehranu pirom! Svakodnevno bi se trebalo pojesti nešto pira. To se nekada i običavalo u starom kraju uzgoja pira koji pripada švapsko-alemanskom kulturnom području. Tada su seljaci jeli za doručak kašu od pira; njoj se i inače davala prednost kao krupici, prekrupi, kao kruhu ili u nekom drugom obliku. Pir je žitarica broj jedan s obzirom na njezin učinak na zdrvalje. Od pet najvažnijih žitarica naše domovine poznaju se inače samo raž, zob, pšenica i ječam. Ali na vrhu Hildegardine vrijednosne ljestice pozitivna učinka na čovjekovo zdravlje nalazi se svakako pir. Ta se vrsta žitarice nekada, – a u nekim se krajevima tako označava i danas – nazivala Spelz (lat, spelta). Na švapsko-alemanskom području nazivala se samo »zrnom« ili »plodom«.

Pir posjeduje po svojoj prilici posebnu osobinu (suptilnost) koja je čini osobitom žitaricom. Znanje o osnovnim razlikama spram drugih žitarica – što nam ga je iznova otkrila Hildegarda – daje joj ponovo mjesto koje joj pripada u ljudskoj ishrani.

Po Hildegardi se mogu nabrojiti sedamnaest pirovih odlika. Nijedna druga žitarica i nijedna druga biljka, ne sjedinjuje u sebi tako veliki broj vrijednih osobina. Najprije ću iznijeti čitav Hildegardin doslovni tekst. Zatim ću uz svaku navedenu točku dati odgovarajuće tumačenje. To čini ujedno uvod u ona raz-

mišljanja po kojima se po Hildegardi treba suditi o prehrani i živežnim namirnicama.

1. »*Pir,* najbolja
2. žitarica,
3. djeluje zagrijavajuće
4. i zamašćuje
5. i visokovrijedno
6. i blaži od drugih žitarica.
7. Tko pir rado žvače, dobro grdi svoje tijelo
8. (Pir) daje pravu krv,
9. daje otvoren duh
10. i dar vedrine.
11. Kako god (prepremljenog)
12. pir jedete
13. ovako ili onako
14. kao kruh
15. ili (kuhan) kao drugo jelo,
16. pir je (jednom riječju) dobar
17. i blag« (PL 1131 C/D).
18. ...

Kada budemo sada tumačili točku po točku, otkrit ćemo začuđujuća gledišta. U vezi s točkom 18 pročitat ćemo čitav doslovni tekst.

1. »Pir, najbolja...«

Pir je pir. On nije tek neka podvrsta pšenice. Pirova tvar (bjelančevina / molekularna građa?) čini se najsrodnijom ljudskoj plazmi (ljudskoj tvari) među svim drugim biljkama. Možda se kemijskim i fiziološkim eksperimentima uopće ne može ustanoviti što je za čovjeka najbolje, jer jedino se ispitivanjem na ono »ljudsko« u njegovom najopsežnijem značenju ipak događa jedino putem sama čovjeka. Mnogo nesigurnosti vlada u vezi s tim kakva bi zapravo prehrana mogla biti idealna za čovjeka. Kalorije, vitamini, željezo, hranjive soli i elementi u

tragovima – svi mi oni nisu sami po sebi dovoljno ljudsko mjerilo za ono bitno pri čovjekovoj prehrani.

2. »...žitarica...«

Pir, najsavršeniji od svih vrsta žitarica, razlikuje se bitno od svih drugih. On se najčešće zamjenjuju s pšenicom. Izvana su doduše dosta nalik jedno na drugo. Od pira se mogu proizvesti svi proizvodi koji se mogu dobiti od pšenice, – ali obrnuto ne ide. Uvarkom od pirova brašna mogu se na primjer sjajno prehranjivati dojenčad i djeca, dok se pri ishrani uvarcima od pšenična brašna javljaju prije ili kasnije poznate štete što ih uzrokuje ta vrsta brašna i koje se tada moraju ukloniti odnosno ublažiti posebnom dodatnom hranom. Slično vrijedi i za odnos pšenična krupica – pirova krupica. Krupica od pira može se bez razmišljanja dati i bolesnicima, dok pšenična krupica ne samo da se često ne jede baš rado, već može prouzročiti jasne i (veoma) neugodne teškoće. Još gori učinak ima katkad (kuhana ili sirova) pšenična prekrupa. Svaki bi poznavatelj dao osim toga prednost pirovoj prekrupi već zbog okusa i »sočnosti«, pod uvjetom da potječe od svježe žetve i da je dobro pohranjena.

Kako to? Razvojem i građom svake biljke upravlja posebna, samo njoj svojstvena tvar. Ako je ona dobra i čovjekoljubiva, bit će dobro i djelovanje svaka njezina dijela na čovjeka. Izmiješaju li se u njoj dobri i loši odnosi spram čovjeka, tada će se i u biljci koja se razvija izmiješati ono dobro i loše. To je slučaj s pšenicom. Jezgra njezina zrna sama je po sebi manjevrijedna, štetna za neke ljude. Zajedno s ostalim dijelovima (posijama, klicama) dolazi opet do izjednačenja, tako da brašno od cijelih zrna (integralno brašno) opet djeluje dobro – pečeno u kruhu. Pirova je tvar bez iznimke samo dobra za ljude. Stoga su svi njezini dijelovi jednako dobri. Nisam još činio pokuse i pirovim posijama, ali pretpostavljam da njihovo djelovanje isto tako nadmašuje svako djelovanje pšeničnih posija.

Čovjeku ne škode ni pojedini sastavni dijelovi pira sami za sebe. Fino svjetlo pirova brašna (bijelo brašno) daje isto tako zdrav pirov kruh kao tamno pirovo brašno od cjelovita zrna (integralno brašno). Molim vas, zapamtite to!

Hildegarda poučava o mljevenju čitavih pšeničnih zrna osamsto godina prije službenih zauzimanja za proizvodnju kruha od cjelovitih zrna. Pri piru nije čak potrebno ni mljeti čitava zrna, iako to sigurno ne škodi. Tamni pirov kruh od cijelih mljevenih zrna ili kruh od prekrupe ima drukčiji okus, probavlja se drukčije i djeluje nešto drukčije nego fini pirov kruh; ali u načelu nema bitne razlike između ta dva kruha.

To dolazi vjerojatno otuda što se bjelančevina pirova zrna ne nalazi samo u rubnim slojevima zrna, već se znatnim dijelom povlači poput fine prašine čitavom jezgrom. Slično bi moglo vrijediti i za sadržaj mineralne soli u zrnu. O tome još nedostaju točna istraživanja.

3. »...djeluje zagrijavajuće...«

kao većina žitarica – s iznimkom ječma – u lijepom skladu sa starim pučkim mišljenjem o »zagrijavajućim žitaricama«. Ali koliko se toga različitog podrazumijeva pod tim! Negativnu stranu zagrijavajuće osobine drugih vrsta žitarica, na primjer pšenice, pripisuje narod i piru. U Hildegarde znači »vruć« da neka biljna tvar djeluje protiv čovjekova osjećaja hladnoće. Kada pirova tvar dospije u krv ili u za to nadležno živčana središta, tada se očito prošire krvne žile lokalno i na čitavom području kože. Time se pojačava prokrvljenost i to daje osjećaj topline. Jede li netko toplo jelo od pira, preplavit će ga, osobito u prvo vrijeme, osjećaj topline, slično kao pri injekciji kalcija, samo mnogo nježnije i dulje. Taj val topline očigledno polazi od želuca-crijeva, čime se dokazuje da pirova tvar godi želucu. »Šokiranje« želuca ima protivan učinak. Pospješuje li pir važnu prokrvljenost kože? Ti procesi protječu veoma zamršeno

preko mnogo fizioloških postaja. Oni sigurno pridonose ozdravljenju, da ne kažem pomlađivanju. Hildegarda tumači te procese riječima: Toplina biljaka oživljuje (potiče, nadahnjuje).

4. »... i zamašćuje...«

Zamašćuje? Pridonosi li on debljanju? To bi bilo pogrešno tumačenje. Hrana od pira ne deblja ni ne mršavi čovjeka. Njemu odnosno svakoj ljudskoj stanici, a prije svega živčanoj stanici treba mala količina masnoća. Te plemenite masti (lipoidi) stvara ljudski organizam sâm. Takva samoproizvedena plemenita mast koristi čovjeku više od »umjetno« pribavljene masti. Pir vjerojatno daje i inače dobro masno tkivo, dobre masne stanice, jer mast i mast mogu biti veoma različite. Po Hildegardi i vlastitim zapažanjima ima na primjer tjelesna mast u oboljelih od raka crvenkastu nijansu – to je nezdrava mast. Znamo da čovjek može sâm iz ugljikohidrata i škroba (pri višku kalorija) stvoriti svoju mast. Pirovi ugljikohidrati (škrob) daju dakle »dobre« masnoće, ali ne u preobilju. Zob koja je mnogo »masnija«, po Hildegardi začudo ne deblja. Pir će nam svakako biti dobrodošao, već zbog toga što daje potrebnu (finu) mast, a da zbog toga ne bismo trebali strahovati da ćemo se udebljati, znači postati gojaznima.

5. »... i visokovrijedno...

Kao visokovrijedna vrijedi u Hildegarde ona živežna namirnica koja daje čovjeku snagu i visok radni učinak. U tu svrhu moraju izoštreno i uigrano surađivati sva osjetila. Čovjekovi su visoki učinci mogući samo ako nije zapostavljeno nijedno osjetilo i nijedan živac. Pir mora dakle biti živežna namirnica i sredstvo za jačanje koje ravnomjerno potiče sva osjetila. Druge vrste žitarica i biljke imaju tvari koje djeluju samo jednostavno na jedno osjetilo, na primjer zob ili komorač.

Osjetilima, kao i uopće živčanim stanicama najviše škode tvari koje izazivaju umor i drugi svakodnevni procesi trošenja. Ako pir i njegova tvar – kao što pretpostavljam – doista djeluje obnavljajuće, osobito na stanice, tada se njegova visoka vrijednost može dobro objasniti svakodnevnim obnavljanjem odnosno osvježivanjem stanica i time porastom čovjekove snage, otpornosti protiv bolesti i radna učinka.

6. »... i blaži od drugih žitarica...«

Najradije bih tu preveo »suavis« kao »mekši«, ali pir važi naprotiv kao tvrda žitarica, čak štoviše kao tvrdi nadomjestak za pšenicu. On međutim pri kuhanju brže omekša! Ako se pirova zrna samo kratko prokuhaju i puste da pola sata stoje u ne previše vode od kuhanja, dovoljno su nabubrila i mogu se jesti kao riža. Odlična topljivost zrelih pirovih zrna u vodi – unatoč njihovoj »tvrdoći« – čini jednu od glavnih odlika pira uopće. Što je neka živežna namirnica lakše topljiva u vodi, to se sveobuhvatnije i brže raspoređuje u krvi i u tkivima i uopće u tijelu. Djelići se otapaju gotovo sami od sebe u vodi tjelesne topline i time ušteđuju tijelu čitav, inače dugotrajan probavni rad. Asimiliacija pirovih hranjivih tvari u ljudskom organizmu opterećuje ga toliko malo koliko je to samo moguće pri visokovrijednoj živežnoj namirnici.

7. »Tko pir rado žvače, dobro gradi svoje tijelo«

Ta Hildegardina mudrost izražena u obliku izreke ne znači ni više ni manje nego da se tkivo u čovjeku, osobito tako važno vezivno i potporno tkivo, ali i mišićno tkivo, zahvaljujući piru zdravo razvija ili obnavlja. Pir koristimo obilno pri mnogim kurama, na primjer liječenju leukemije, jer su žlijezde i limfno tkivo naposljetku »meso« (po Hildegradi caro). To vrijedi i za koštanu srž.

8. »Pir daje pravu krv...

To se može gledati kao logični slijed onoga prethodno rečenoga: I koštana srž od koje potječe dobra krv, kao i slezena u kojoj završava (loša) krv, žive i rastu kao tkiva i izvlače iz pira iste koristi kao sva druga tkiva. Samo što je ishrana koštane srži posebno osjetljiva stvar, jer se njezina opskrba krvlju događa postrance od velike rijeke (krvi), putem malih žilica. Na ta se fina periferna područja mora dopremati osobito visokovrijedna i dostatna hrana koja se osim toga i lako resorbira. Tim zahtjevima svakako najbolje udovoljava pirova tvar koja je tako lako topljiva u vodi i tako dobro prihvatljiva za krv. Slično djeluje i kruh od integralna pšenična brašna (koje se dobiva mljevenjem cijelih zrna). Pir ima isti učinak, a da se od njega ne mora peći kruh. On je žitarica za kuhanje.

Po Hildegardi mogu još neke biljke pridonijeti stvaranju prave krvi. Moguće je da se to događa zaobilaznim putem, naime jačom poštedom žuči. Ako je za probavni rad potrebno manje žuči, tada ostaje više žučnih tvari slobodnih za obnavljenje krvi. Ukoliko je zahvaljujući piru potrebno za probavu manje žuči ili ona uopće nije potrebna, a osim toga i manje masti, – jer pri prehrani s pirom potrebno je tek malo masnoće – tada bi se moglo olakšati stvaranje »prave« krvi. Čovjek mora neprestano »raditi« na stvaranju prave krvi. Pripomaže li tome prehrana, tada nije potrebno neko drugo čišćenje krvi i ona se svakodnevnom čovjekovom ishranom ujedno obnavlja.

9. »... daje otvoren duh...«

Stanje čovjekova duha može biti otupjelo, a može biti i otvoreno. Tijek vremena stavlja čovjeka bezuvjetno uvijek pred nove doživljaje. Što se on manje bavi samim sobom i što manje mora biti zabrinut za samoga sebe, to više »slobodnih valencia« nesebične dobrohotnosti može pokazati spram svoje okoline. Neće se tako lako umarati, s većom će se radošću

susretati sa svim novim i iznenađujućim. Moći će s više volje i radosti obavljati svoj posao. To je ono što bi se moglo označiti kao »biti zdrav kao drijen«. Upravo tome veoma uspješno pridonosi pir.

Želi li netko znati čemu se može pripisati taj učinak? Čini mi se da se radi o zasićenju vitaminima. Ako su čovjeku na raspolaganju dovoljne količine vitamina, on će postati »bezvremenskijim«, to znači manje ovisnim o godišnjem dobu, ostat će pošteđen vremenskih i klimatskih uvjetovanih kolebanja (u pogledu zdravlja i raspoloženja) koja se mogu pripisati različitom sadržaju zraka ultraljubičastim visinskim (kozmičkim zrakama), isto tako kao i promjenljivom stanju živežnih namirnica, mlijeku i povrću u pojedinim godišnjim dobima i krajevima. Redovita prehrana pirom čini čovjeka neovisnim u tom pogledu. Zobena hrana može slično djelovati. Samo je potrebno da se istodobno s hranom unese u organizam (odnosno posjeduje) dovoljna količina vitamina koji odgovara hrani i njezinim osobinama. Tko jede meso, tome su potrebni i vitamini koji dopunjuju mesnu hranu. Isto vrijedi za mast, sir i drugo. Pirovi ugljikohidrati sadrže u sebi dovoljno vitamina potrebnih za njihovo uspješno prerađivanje.

10. »... i dar vedrine...«

Biti radostan i biti vedro raspoložen imaju različita značenja. Radosno – razuzdani ljudi često se okreću u suprotnost ili su skloni činiti neke nepodopštine. To se svakako razlikuje od smisla za šalu. Pravo veselo raspoloženje ne traži zabavu na račun drugih. S time je povezana i radost da smo čovjek među ljudima.

Teška je zapreka čovjekovom miroljubivom vladanju takozvana »crnožučljivost«, leglo svih teških bolesti, kako kaže Hildegarda. Ti se ljudi tako reći spotiču preko svoje vlastite žuči. Melankolija sa svojim negiranjem svijeta najteži je oblik takvoga stanja. Stoga se čitav niz biljaka – koje inače nisu

čovjeku mrske – ne može preporučiti kao (svagdašnja) živežna namirnica, jer bi se time poticala »crnožučljivost«. Ako u piru možemo naći tvar koja djeluje protiv takvih teškoća, tada se njime mogu opet popraviti neke neizbježne smetnje što ih izaziva »miješana hrana«. To bi značilo dakle ishranu pirom kao dopunskom hranom pri manjkavoj odnosno nepotpunoj prehrani (koja ne sadrži životno važne tvari).

11. »... Kako god (pripremljen)...«

U Hildegarde se ne nalazi nijedna živežna namirnica za koju to «kako god« vrijedi tako potpuno i neograničeno. Način pripremanja pira posve se prepušta čovjekovoj volji. On se može jesti sirov, kuhan i pržen, hladan i topao, ukratko – kako god se želi. O tome uopće ne moramo mnogo razmišljati, samo ako se upotrebljava pravi pir. To nam njegova odlika već mnogo govori. Pri Hildegardinu točnom razlikovanju i detaljnim uputama o zdravstvenoj i ljudskoj vrijednosti mora iznenaditi to neograničeno dopuštenje za uporabu pira. U pšenice se već nalaze mnoga ograničenja. Pirova se zrna mogu jesti i sirova, ali to ne donosi neku posebnu korist. Nakon pola sata žvakanja imao u ustima – zbog visoka »sadržaja ljepila« – gumu za žvakanje...

12. »... pir jedete...«

Tu se ne misli ni »Ti« ni »Ja«, već »oni«, dakle svi članovi obitelji. Vrijednost neograničeno važećeg zajedničkog jela za istim stolom suviše se malo cijeni. Kako je ružno kada se kritizira jelo koje je iznijeto na stol. Inače je normalno da često jedan čovjek mora i smije odbiti hranu prema kojoj su drugi za stolom ravnodušni ili im se čini dobrodošlom. Prisila i stega za stolom može doduše dobro školovati volju, ali se često prije ili kasnije javljaju neke loše posljedice. Ako se već mora

uvježbavati disciplina za stolom, moramo se moći pouzdati u to da se time neće nikome naškoditi. Osim toga postoje važniji zadaci nego prisilna jedinstvenost za stolom. Neka se tada radije jednostavnije kuha, neka se kuha pir.

13. »... ovako ili onako...«

Želi li se pir koristiti kao zajedničko jelo i na opću radost, neka se to čini načinom njegove pripreme. Ne može na primjer svatko s radošću jesti kašu od pira, vode, soli (i maslaca). Ne bih savjetovao svakom, a prije svega ne ljudima svake životne dobi, da jedu sirovu pirovu prekrupu ili da se čak njome redovito hrane, iako bi to za neke bilo moguće. Za zajedništvo za stolom treba se izabrati zlatna sredina između fine pripreme i jednostavnosti, tako da svi dođu na svoj račun. Prirodno fini okus pira dopušta i jednostavnu i profinjenu pripremu, tako da one mogu poslužiti i gostu, a po potrebi i bolesniku. Pravilno i ukusno pripremanje pira, to je umijeće kuhinje. Ne trebamo se bojati šteta ili nedostataka izazvanih preradom pira. On nikada ne može naškoditi. Rijetke iznimne slučajeve pri kojima bi se mogla dati ograničenja za uporabu pira predstavljaju eventualno operirani i ozračivani ljudi.

14. »...kao kruh ...«

Kruh, peciva, kolači, keksi, prepečenci i drugi pečeni proizvodi od brašna imaju u ljudskom društvu svoju posebnu svrhu. Mi samo premalo mislimo na to da se s kruhom odavna povezuju religiozno – svečane predodžbe. Pod utjecajem kršćanstva raširio se običaj jedenja kruha. Na kruh i srodne mu proizvode, trebalo bi se uvijek gledati sa strahopoštovanjem. Inače bi moglo Bogu pasti na um da nam na to skrene pozornost objesivši košaru s kruhom (za nas) nedostupno visoko. Ako čovjek više ne voli jesti kruh, osobito izvanredno ukusan pirov kruh, tada je prezasićen.

Nije svaka žitarica prikladna za kruh niti je kruh prikladan za sve ljude. Postupkom pečenja nastaju u kori, a i inače u tijestu neke promjene koje bi – što je dokazivo – mogle izazvati zdravstvene poremećaje. To se ne odnosi ipak na pir. Iako kruh općenito važi više kao hrana za odrasle, mogao bi se pirov kruh bez razmišljanja dati i najmanjoj djeci u odgovarajućem obliku, kao na primjer u obliku usitnjena dječjeg prepečenca. Upravo u tu svrhu veoma preporučujem primjenu pirova brašna. Pirovi kruhovi mogu biti veoma različiti, od najljepšega bijela kruha do sočna, crna kruha od integralna brašna (iz cijela mljevena zrna). Svi su oni zdravi za sve ljude. To zvuči po učenjima iz prošlosti poput bajke. Samo jedno molim pekare: Nemojte mi pirove kruhove prepeći! Neka imaju svijetlu koru!

15. »...ili (kuhan) kao drugo jelo...«

Jelo od pira koje se stavlja na stol treba biti ugrijano, pripremljeno pomoću topline. Pod tim »kao drugo jelo« misle se juha, kaša i tjestenina (šlecli, žličnjaci, valjušci, okruglice). Od domaćih je žitarica po Hildegardi prikladna osim pira još zob. Za to ne valjaju naprotiv raž, ječam i pšenica. Pri kuhanju u vodi događa se nešto drugo nego pri pečenju. Ima mnogo ljudi koji u načelu odbacuju kašu i juhu, ne poznavajući većinom razliku pira.

Jela od zobi ograničava Hildegarda samo na zdrave, dok za teško bolesne ljude nisu po njoj nikako prihvatljiva. Pri drugim se žitaricama brašno premalo »otvara« od kipuće vode. Samo se lako i čudesno staklasta pirova prekrupa dovoljno otvara i kipućoj vodi, tako da želudac i crijevni sokovi mogu lako dalje voditi proces rastvaranja, finu podjelu djelića pira, a da ne budu u tom ometani ljepljenjem i sluzavošću čvrstih sastavnih dijelova.

Jelo od pira je jelo za sebe. Pir se ne treba – da bi se iskoristila čitava skupna vrijednost – dodavati drugim dvoj-

benijim, nepotpunijim živežnim namirnicama. Čak bi kuhanje s mlijekom bilo bolje izostaviti ako ne postoji prisiljavajući razlog za dodavanje mlijeka. Univerzalna je vrijednost mlijeka mnogo manja od vrijednosti pira. S obzirom na to može se čak savjetovati da se dojenčad katkad radije umjetno hrani kašicom od pira i vode nego mliječnom kašicom.

16. »...pir je (jednom riječju) dobar...«

Na pir se općenito lako naviknuti kao na savršenu žitaricu dostojnu da se voli. U onoga koji je zbog luksuza, znači preobilja, bio razmažen, treba se najprije početi finijim pripremanjem pira da bi se tek postepeno napredovalo do jednostavnosti. Ako ugodan okus pira i čovjekovo dobro osjećanje potvrde da mu ta prehrana dobro odgovara, radovat će joj se iz dana u dan sve više.

Prava svagdašnja hrana smije biti jednostavna. Ima ljudi kojima je ono »obično« trn u oku. Otuda dolazi možda i to da je danas zdravlje postalo nečim tako neuobičajenim. Previše mislima na promjenu, na »cikcak« u jelovniku. Pritom zaboravljamo odakle potječe taj cikcak. Ako nešto tražim, a nemam pojma gdje bi to moglo biti, tražit ću na što više mjesta. Tko ne poznaje savršenu živežnu namirnicu, mora mijenjati jela, kako bi povećao vjerojatnost da pogodi ono pravo i kako bi se protiv moguće štete i otrova borio protuotrovima. Trebali bismo međutim razmisliti kakva je velika vrijednost u navikavanju ako je ono na što se naviknemo nešto dobro. Tada se ne trebamo zabrinjavati zbog jelovnika i možemo želucu pružiti radost i korist izvjesne svakidašnje jednakosti i redovitosti.

Mogućnost svakodnevna iznošenja na stol obroka od pira ne znači da se svakoga dana treba jesti »samo« pir. Bilo bi posve dovoljno kada bi pir jednom dnevno bio nositelj glavnog obroka. Možda bi to bilo zdravije od svakodnevna krumpirova jela.

17. »... i blag ...«

To smo već pročitali gore pod točkom šest. Ponavljanjem se naglašava glavna osobina. Pir odnosno njegova tvar ostaje učinkovitom pri svakom načinu pripremanja, jer se uobičajenim postupcima kuhanja ne poremećuje prirođena osobina pira da se lako rastvara na fine i najfinije dijelove.

Hildegarda želi time bez sumnje ikazati na bit prehrane uopće. O tome postoje najrazličitija gledišta. Moguće je zamisliti da se pod najpovoljnijim uvjetima otcjepljivanja energija atoma otvaraju u čovjeku, na najmanjem, ali milijardostruko postojećem području, neslućeni izvori snage. Samo se moraju stvoriti ti povoljni uvjeti. Kako, čak i kada bi pir sadržavao uran, kada bi sadržavao zlato? Tajne svijeta još nisu iscrpljene.

18. »...a ukoliko je netko toliko oslabljen bolešću...«

... da od slabosti ne može više ni jesti (gristi), tada uzmi cijela zrna pira i skuhaj ih u vodi, dodaj maslac ili žutanjak jajeta (i malo soli), što će učiniti jelo još malo ukusnijim i bolesnik će ga radije jesti. Daj mu to jesti i izliječit će ga iznutra poput dobre i ljekovite masti« (PL 1131 D).

U bolesnika i jako mršavih ljudi često vidimo da teško žvaču i ne mogu gotovo ništa progutati. Njihove su sluznice i njihovi sokovi tako reći presušili. U tim se slučajevima možemo mirno odvažiti dati im kao obrok cijela pirova zrna pripremljena kao što je navedeno i meko kuhana. Sluznice će se tada čudesno oporaviti. Tijelo će uzeti iz cijelih pirovih zrna ono što mu treba, iako ona nisu bila mehanički usitnjena.

18. POSLASTICE (DESERTI) POSLIJE GLAVNOG OBROKA I SLATKIŠI

Od Hildegarde ne dobivamo izričitu pouku o poslasticama. Ja tu izjednačujem poslastice sa šećerom, jer oboje trebaju igrati tek sporednu ulogu. Europski je šećer došao iz Francuske. Tako je bilo otkriveno dobivanje šećera iz šećerne repe – dok se prije i u Hildegardino doba uvijek dobivao iz šećerne trske. Kemija tvrdi da su obje te vrste šećera identične. To se za šećernu repu i šećernu trsku sigurno ne može reći. Želimo li jela po Hildegardinim receptima ispravno pripremati, moramo tamo gdje se zahtijeva šećer upotrijebiti šećer iz šećerne trske (na primjer vino protiv zubobolje, sok za srce). Kada ovdje govorim o šećeru uvijek mislim na taj šećer. O šećeru (iz šećerne trske) piše Hildegarda:

> »Dok je šećer još sirov, tako da od njega još nije načinjena roba za ljudsku uporabu, osuši ga ljeti na suncu, a zimi nad vrućim kamenom i tada će biti suh. Tko ga nakon toga jede ili pije, toga će ponovo ugrijati (refocillare, oporaviti). Tko boluje na mozgu ili na plućima i ne može se očistiti (kroz nos) ni iskašljati, tome će on, bude li ga jeo ili pio, pročistiti mozak i pripomoći da mu se pročiste pluća« (PL 1198 A).

Mora se fino kristaliziran šećer iz šećerne trske još i sušiti? Ili misli Hildegarda pod »suhim šeerom« upravo te kristale šećera? Sušeni se šećer začudo smije piti opet rastopljen. On djeluje jednako dobro, kao kada se jednostavno jede tako u kristalima. Šećer brzo prelazi u krv i jedan je od najbržih isporučitelja energije (kalorija). Stoga je hladno godišnje doba (zima) i doba slatkiša. Oni brzo i dobro zagrijavaju.

Šećer je potreban mozgu. Bi li na tome trebala počivati njegova vrijednost kao sredstva za oporavljanje? Kome je najpotrebniji oporavak, tko se najbrže umara? Stari ljudi! Jednom sam držao predavanje o prehrani u starosti. Kada sam govorio u prilog šećeru, tako reći lomeći koplje za njega, vidio sam toliko mnogo nevjerničkih lica da sam gotovo ostatak večeri morao opravdavati tu svoju preporuku. Starim je ljudima još ponajviše bilo jasno da slatkiši čine čovjeka radosnim. To bi mogao biti i smisao poslastica nakon glavnog jela, da obroku daju radostan završetak. Iz Hildegradina udžbenika znamo da se slatko protivi tvari melankolije.

Danas postoji svakako opasnost prekomjerna uživanja slatkiša. To dovodi pri premaloj tjelesnoj aktivnosti neizbježno do debljine. Stoga sam stavio šećer pod temu »poslastice poslije glavnoga jela«. Ako pravilno jedemo, nećemo se više tako lako prejesti slatkiša. Pritom bi trebalo i ostati.

Još bi se trebalo razmisliti da li za šećer iz šećerne repe vrijedi isto kao za šećer iz šećerne trske. Od Hildegarde čujemo da kuhane repe »ne čine loše sokove«. One imaju samo lošu osobinu da ljude slabih pluća čine još iscrpljenijima. Suhi šećer iz šećerne trske djeluje protivno tome. Budući da mi u Europi iskuhavamo šećer iz šećerne repe (sirup), pri čemu znatan udio šećera skupa s repinim mesom ostaje u melasi, može se ostalo gledati kao ekstrakt od repe. Repin sirup nema više vjerojatno isto djelovanje kao meso koje opterećuje pluća. Dok netko ne dokaže suprotno, izjednačavat ćemo zaslađivanje šećerom iz šećerne repe sa zaslađivanjem šećerom iz šećerne trske – izuzevši tu Hildegardina ljekovita sredstva.

Šećer iz šećerne trske ne smije se brkati sa sirovim (nerafiniranim) šećerom. On sadrži deset puta više mineralna pepela nego bijeli šećer. U tom se slučaju kemijski-fizikalnim pročišćavanjem nešto repi »uzima«, dok se pri mnogim drugim živežnim namirnicama još obilnije kemijski dodaje. Tko uživa u slatkom umjereno i samo poslije glavnog jela (ili u kavi) i (još) ne boluje od šećerne bolesti, taj se ne treba dati zastrašiti. Hildegarda ne odvraća od šećera ako se on uzima razborito.

Hildegardin udžbenik često napominje da se od obilna jela može debljati. Ljudi koji se drže mjere i cilja, nemaju međutim razloga odbaciti šećer. Nikada ne jedite slatkiše prije jela! Roditelji koji su tako odgojili svoju djecu, ne trebaju se žaliti na njih zato što neće jesti. Oni ne poznaju taj problem.

Ono što smo čuli o šećeru vrijedi s obzirom na sadržaj šećera i za sve visokokoncentrirane slatke proizvode: marmelade, bombone, čokolade, tučeno slatko vrhnje, kreme. Moramo samo paziti na vlastitu osobinu glavnih supstancija koje na primjer pri marmeladi od šljiva i marmeladi od jagoda igraju štetniju ulogu nego šećer. Tako je pri čokoladi sadržaj šećera nezabrinjavajuć, ali je udio kakaoa sumnjiv. Hildegardino doba nije poznavalo kakao. Ja ga držim sumnjivim. Stoga mi se ne dopada naziv »božanska hrana« koji se koristi za njega u njegovoj domovini. Opće je poznato da se čokolada, šećer i proizvodi sa šećerom ne daju ljudima koje muči proljev, iako tu postoje individualne razlike.

Omiljena je dječja poslastica poslije glavnoga obroka puding. Tko se ne sjeća s radošću svoga djetinjstva kada čuje za puding s kremom od vanilije? Češko-austrijska kuhinja obilovala je brojnim varijantama pudinga. I tu vrijedi pravilo da je puding toliko dobar ili toliko loš kao njegovi sastojci. Pudingu pripremljenom od pirova brašna dat ćemo prednost pred svim drugima, jer su tu dvojbeni ili sumnjivi samo jaja i mlijeko kao sastojci. U zdravih se to može riskirati, iako pri pripremanju pudinga ostaju jaja još polusirova. Slično se treba uzeti u obzir i pri drobljencu, omletu ili nabujku i salzburškim žličnjacima.

Pri pekarskim proizvodima, kolačima, tortama i sitnim kolačićima odnosno keksima ne trebamo se plašiti polusirovog. Mlijeko i jaja tu dozrijevaju uslijed vrućine vatre. Opet se radi o sastojcima. Slatko je pecivo (keksi) sa stanovišta suptilnosti onoliko vrijedno kao njegov najbezvrjedniji sastojak. Stoga je preporučivo orahe nadomjestiti bademima.

Od svojih sam pacijenata često čuo »očajničke« uzvike: »Ni šljive! Ni breskve! Ni borovnice! Ni rabarbara! Pa što još tada

uopće preostaje za kolač?« Ja sam tada nabrojao: jabuke, kruške, dunje, maline, kupine, ribizli, trešnje, drijen...

Pritom igra naravnu ulogu i način pripremanja. Drukčije se treba suditi o masnom, preslatkom božićnom kolaču prepunom grožđica nego o laganoj pletenici od dizana tijesta ili lisnata tijesta. Tu se želimo međutim baviti samo udjelom šećera u (slatkom) desertu poslije glavnog obroka o čemu u jednoj staroj ljekarničkoj knjizi piše:

> »Šećer sâm po sebi nema izravno hranjivu snagu, ali on čini veoma bitan element svih združenih oblika prehrane... Po Hoppeovom pokusu može se držati dokazanim da se pri kombiniranoj prehrani mesom i šećerom izlučuje mnogo manja količina unijeta dušika nego pri čistoj prehrani mesom, tako da dušik koji se zadržao u tijelu uvjetuje povećanje tjelesne težine...« (L. Posner: *Arzneimittellehre*, str. 11).

To bi se danas, nakon otkrića vitamina i hormona, nazvalo anaboličkim učinkom. Ukratko rečeno: Tko jede šećer i meso, neće dobiti na težini samo zbog »usaljenja«. Toga ćemo se sjetiti pri nedostatnoj tjelesnoj težini i na to ćemo misliti pri prekomjernoj tjelesnoj težini.

Tu nećemo pobliže govoriti o drugim umjetnim prerađivanjima šećera kao karamelizaciji, invertiranju (umjetni med, turski med), kao ni o kemiji šećera. Spomenut ćemo još proizvodnju slatkiša i kandiranje (kandirati = ušećeriti, natopiti šećerom) korijenja i voća.

Kandirano (ušećereno) ćemo đumbirovo korijenje odbaciti zbog đumbira (vidi poglavlje Đumbir i klasični začini). Sličan, ali zdrav slatkiš dao bi kandirani korijen galganta ili zubovca. Oboje imaju prirodno oštar okus koji formalno poziva na šećerenje. Upravo bi korijen zubovca bio osobito zdrav! U Hildegarde piše:

> »Za zdrava je čovjeka dobro jesti zubovac, jer on ublažava štetnu tvar u krvi i umnožava dobru krv i daje bistru glavu. On vraća međutim snagu i oslabljenom čovjeku kada ga

njegovo tijelo već gotovo posve izdaje. I on ne ostavlja ništa u tijelu neprobavljenim, već daje dobru probavu... Kako god se jeo, sirov (suh) ili nekako pripremljen (u jelu, kao slatkiš), koristan je i dobar kako za zdrava tako i za bolesna čovjeka. Ako ga netko često jede, on uklanja bolest u njemu i sprečava obolijevanje. To što pri jelu izmamljuje vodu i slinu u ustima dolazi otuda što istjeruje loše sokove iz čovjeka, a ostavlja mu zdravlje« (PL 1138 C).

Bilo bi moguće da šećerenjem upravo zubovac gubi nešto od svoga dobrog djelovanja, jer smo čuli da njegova oštrina izaziva pojačano lučenje sline. Ne znam da li to isto čini i kandirani korijen zubovca i da li je to bitno za učinak.

O rumu i voću koje se slaže u ćup skupa s rumom i šećerom radije ćemo šutjeti. Iako je rum rakija od šećerne trske i time spada po porijeklu u zdravije »žestoke« stvari – za razliku od šljivovice, rakije od šljiva, – bit ćemo u vezi s njim oprezni zbog druguh razloga. U Hildegardino doba nisu po svoj prilici uopće postojali rakije i likeri. Sve je to suvišno grijeh, kaže apostol, a ja mislim da rakija pripada tome.

Sve drugo kandirano, poput ušećerene narančine ili limunove korice, ima značenje samo kao dodatak. Kandirati bi se moglo međutim još ponešto što bi bilo zdravo, na primjer buča, maroni, trnjine, drijen. To se na žalost prije čini s jagodama i breskvama i čak sa smokvama. Tu nas opet upozorava pomisao na suptilnost, vlastitu vrijednost osnovna ploda. Smokve ili jagode ne postaju kandiranjem zdravijima nego što su bile sirove ili kuhane.

U Srednjem se vijeku za zaslađivanje najviše upotrebljavao *med*. Priroda nam ne daje ništa slađe od njega. I on je bio nekada veoma dragocjen. Od vremena do vremena kažnjavalo se za krađu meda čak smrtnom kaznom. Time se sprečavala prekomjerna uporaba ili zlouporaba slatkoga. Ako u vezi sa šećerom prevladava u nekim krugovima pristaša zdrave, prirodne hrane negativan strah da bi i onaj najbolji mogao škoditi, s obzirom na med vlada u mnogih pozitivan strah da bi mu se

mogla nanijeti šteta krivotvorenjem (hranidba pčela šećerom) ili pogrešnim postupkom (proizvodnja ugrijavanjem). Mi nemamo tih briga. Primjer Hildegardina vina za srce uči nas da učinkoviti molekularni spojevi nastaju tek (zajedničkim) ugrijavanjem i kuhanjem peršina, vina, octa i meda. Oni se u neku ruku zavare. U Hildegarde je za neka ljekovita sredstva propisan upravo kuhani med s koga je odstranjena pjena. Kako med uopće djeluje?:

»U čovjeku koji je debeo i ima jaku naslagu mesa i često jede med, stvorit će on lošu trulu tvar (tabes). Tko je mršav i suh, tome neće med škoditi ako je kuhan. Žvače li se međutim med u saću s voskom, uzbunit će se ono crnožučljivo u čovjeku, javit će se tromost i rasti melankolija« (PL 1197).

Debeli ljudi trebaju izbjegavati med, a oni pretjerano mršavi moraju isto tako biti oprezni. Većina nas pripada prosjeku; za te ljude očito po Hildegardi nema mjesta zabrinutosti. Oni mogu sebi priuštiti kao poslasticu poslije glavnoga obroka i tako omiljeni medeni kolač (medenjake). Iz Hildegardina teksta ne proizlazi da med ima u sebi – bez obzira na njegovu snagu zaslađivanja – neku osobitu vrijednost. Ili to treba značiti da slatkom medu nije potrebna preporuka?

Neki su plodovi prirodno slatki i zbog toga ih ljudi vole. Mi obraćamo međutim pozornost na njihove suptilnosti i nećemo dopustiti da nas zavaraju na primjer slatke ringlo šljive. One pripadaju šljivama (vidi tamo). Isto ćemo tako obratiti pozornost na golemu vrijednosnu razliku između slatkih zrelih kupina i zrelih jagoda! U jabuke i kruške može nam slatka zrelost biti naprotiv samo dobrodošla.

Pri južnom se voću treba dobro razlikovati. Plod *smokvina drveta*

»ne valja jesti čovjeku koji je tjelesno zdrav, jer ga čini pohotnim i oholim i gramzljivim i moralno nestalnim tako da ne može više ustrajati pri svom mišljenju.

Za tjelesno zdrava čovjeka ne valjaju smokve, jer dovode

do razilaženja mesnatih dijelova i djeluju protiv svih (dobrih) sokova u čovjeku, jer ih poremete kao da su njihov neprijatelj.

Za slaba čovjeka čije je tijelo jako omršavjelo, dobro je jesti smokve. Neka ih jede dok mu ne bude bolje, a poslije više ne.

Želi li zdrav čovjek jesti smokve, neka ih prethodno moči u vinu ili octu, kako bi se izravnalo ono slabo u njima. Tada ih može jesti, ali svakako samo umjereno.

Za bolesne/slabe ljude nije potreban takav postupak močenja smokava« (PL 1228 A).

Čitav taj prikaz veoma podsjeća na Hildegardino upozorenje u vezi sa svinjskim mesom koje isto tako samo u omršavjelih, jako oslabljenih ljudi ima učinak kao neka vrsta ljekovita sredstva za povećanje snage. U »Hildegardinu« voćnom kruhu svakako ćemo izostaviti inače uobičajene smokve. Bez Hildegarde ne bismo znali ništa o tome. Tek nas ponekad opomene unutarnji glas ako jedući smokve ili voćni kruh osjetimo zubobolju. Osobito je otrovnu mješavinu sastavio onaj kuharski umjetnik koji je preporučio marmeladu od ringlo šljiva i smokava. Možemo se samo nadati da će naše učenje o suptilnostima dovesti do obrata. Smokvino drvo ima uostalom mističnu oznaku »timor«, strah.

Drukčije lice (suptilnost) posjeduju *datulje:*

»Tko kuha i jede plodove datuljina drveta (palma datuljika), dat će svom tijelu gotovo toliki porast snage kao kada se jede kruh. Ali veoma lako učine čovjeka sipljivim ako ih previše jede« (PL 1230 B).

Datulje nisu dakle ipak potpuni nadomjestak za kruh, dok deve mogu od njih živjeti. Datulje su po mome iskustvu primjer za to kako se brzo čak i uz dobru volju može samozavaravanjem i zaboravnošću odlutati od istine.

U Hildegarde ne čujemo nikakvo drugo upozorenje nego: bit umjeren! Datulje smijemo jesti – kao slatki desert iza glavnoga obroka. Ne jedemo ih međutim zbog njihova bogatstva kalijem. Najbolje su prirodne datulje, ukoliko se mogu nabaviti. One nam se većinom nude u trgovinama »zatrovane plinom« (s obzirom na način pakiranja), kandirane ili ušećerene na neki drugi način. U ovoj knjizi nećemo govoriti o mnogim kemijskim obrađivanjima.

Tko ne zna da su i grožđice slatke? O njima možemo pročitati u poglavlju o grožđu. Većina voća još naknadno dozrijeva pri sušenju i tada postaje još slađim. Ono ipak ostaje ono što je i bilo i mi ćemo ga prosuđivati samo po njegovoj suptilnosti.

Ne bih želio završiti poglavlje o šećeru, a da ne podsjetim kako se Hildegardina kuhinja temelji na jelima od pira. Upotrebljavamo li dovoljno pira – po mogućnosti juhu od prekrupe ili cijela zrna, – to nam jamči bogatu opskrbu organizma B vitaminom kojega ima premalo upravo u šećeru. Hraneći se pirom osjećamo manju glad za šećerom, jer je hrana od pira i sama »slatka« (»suavis«) i štiti nas od prenadraženosti u smislu prekomjerne potrebe za šećerom. Potreba za slatkim nerijetko ja zapravo potreba za B vitaminom. Ja odvraćam ljude od redovitog zaslađivanja jela od pira (kaša od pirove krupice), jer se tada gubi njihov fini okus. Time nikako ne mislim da se ne bi trebali pripremati sitni kolačiči od pirova brašna.

S druge strane može mali dodatak šećera predstavljati prikladan začin. O tome smo čuli u vezi s pripremanjem marinada za salate. Umaci za jela od mesa i divljači dobivaju isto tako dodavanjem malo šećera onaj osobiti okus. Kao što vješt kuhar dodaje slatkim jelima malo soli, tako bismo ljutim i pikantnim jelima trebali dodavati malo šećera, a da nas zbog toga ne muči savjest.

Ima ljudi koji ne podnose slatkoću šećera. Tu je dovoljan zdrav ljudski razum. Ako u čovjeka ne postoji izričita sklonost žgaravici ne neka bolest, nema razloga da ne bi smio jesti slatko. Moguću žgaravicu uklanja rutvica. Na svakom bi Hildegardinom stolu trebala biti posudica sa svježim listovima rutvice, od kojih bi svaki gost trebao uzeti jedan do dva i žvakati ih poslije jela. Uvijek sam se čudio zašto u Bibliji piše da se

uskrsno janje jelo s »gorkim biljem«. Objašnjenje za to daje nam »gorka« rutvica koja se uzima poslije jela.

Preporuku za uporabu rutvice držim prikladnom u ovoj prilici zbog dva razloga: Rutvica može kao prvo spriječiti odnosno ublažiti teškoće što bi se mogle javiti i pri najboljem odabiru dijete i kuharskom umijeću. Kao drugo, ona pripada najboljim biljkama s učinkom na dobro raspoloženje koje umanjuju odnosno ublažavaju lošu melanku (melanche, crna žuč). Rutvica bi se trebala uvijek jesti sirova. Ja bih svakako pozdravio uvođenje toga Hildegardinog običaja pri jelu.

O spavanju poslije jela piše Hildegarda sljedeće:

»Neka čovjek ne pođe odmah poslije jela spavati, prije nego što ukus, sok i miris jela dospiju na svoje mjesto. Neka se radije poslije jela uzdrži kratko vrijeme od sna, kako ne bi, ako odmah iza jela spava, to spavanje odvelo okus, sok i miris jela na pogrešna i neprikladna mjesta i raspršilo ih u krvnim žilama amo tamo poput prašine. Ako se čovjek međutim uzdržao kratko vrijeme od sna i potom pođe na jedan sat spavati, tada će se njegovo meso i krv umnožavati i on će ozdraviti« (CC 114, 5).

19. PSYLLIUM I PSIHA

Jedna je od osobina Hildegardine kuhinje i ta da uključuje i radost, vedro raspoloženje. Hildegarda obično naziva radost »Gaudium« i ona čak čini najviši razred vrline. Ja tu mislim međutim na pojam »veselost, vedrina«, veselje u smislu riječi laetitia što ju je Hildegarda često upotrebljavala. Laetificare, razveseliti jedan je od osnovnih pojmova Hildegardine kuhinje. To se može i treba postići izborom jela. Postoji dakako i lažna radost, na primjer zloba, zluradost. Ali u svakom slučaju ne škodi ako se više upotrebljavaju živežne namirnice koje izazivaju radost u čovjeku, jer se ono suprotno, dakle tuga i sve što nas rastužuje, a što je više ili manje nazočno u svakom čovjeku, ne bi trebalo još i poticati. Govorit ću nešto i o stvarima koje mogu svojim popratnim djelovanjem još pojačati to melankolično osnovno raspoloženje.

Ne znam zbog čega dolazi do razveseljavajućega učinka. S tugom je drukčije. Od Hildegarde znamo da nju izaziva određena kemijska tvar koja kola u čovjekovoj krvi. Taj je otrov – kao što Hildegardin udžbenik medicine opetovano opisuje – nastao u našim praroditeljima (Adamu i Evi) kada su u raju jeli zabranjeno voće. Time se promijenilo čovjekovo biće i on je postao »zemaljskijim« nego što je bio prije. Tako je nastala prva tuga u čovjeku koja se prenosi dalje iz pokoljenja u pokoljenje i vjerojatno ga treba podsjetiti na izgubljeni raj.

Čini se da ono razveseljevajuće što se bori protiv (prirođene) tuge nije neka jedinstvena kemijska tvar. Sve što ograničava i što je prikladno da ograniči moć i učinkovitost tvari tuge (crne žuči, melanke) čini čovjeka radosnim u dobrom smislu. Radost koristi pije svega srcu; ono se zahvaljujući njoj »otvara«, piše u Hildegarde. To može samo značiti da popuštaju

zgrčenosti (srčanih žila) i poboljšava se prokrvljenost. Znamo da slično djeluje i umjereni šport ako se čovjek njime bavi za vlastito zadovoljstvo. Umijeće radovanja bilo bi prema tome najbolji lijek za srce. Sposobnost za to ovisi o roditeljima – vjerojatno o majci – i o tome da li je netko po prirodi meka srca. »Taj lako plače, a lako se i raduje«, piše Hildegarda, dok djeca »suhih« roditelja (majka?) »imaju srce tvrdo poput žuljeva« i rijetko plaču i uopće kritičnije razmišljaju. Upravo u takvim slučajevima može biti dobro ako se kuhinja više oslanja na ono što »uveseljava srce«. Na primjer: Psylli, *sjeme buhačice (bušine, buhače).*

To je sjeme sitno i svjetlucavo poput buhe. Iz psiholoških ga razloga rado običavam upotrijebiti ako moram prestati uzimati laneno sjeme (omiljeno kao sredstvo za čišćenje crijeva). Sjeme buhačice ne treba se više prekrupiti, jer je ionako sitno. Jedna ili dvije jušne žlice umiješane u jelo malo pospješuju probavu, iako ne toliko kao laneno sjeme, ali zato manje štetno, jer

> »Psyllium razveseljava čovjekovu potištenost svojim slatkim (dulcis, dolce) temperamentom i pripomaže zdravlju i jača ga kako svojom hladnoćom tako i temperiranošću« (PL 1140 B).

Ne piše izričito da to mora biti sjeme te biljčice, već tako djeluje čitava biljka. U nas se sjeme buhačice može praktično nabaviti samo u trgovini. Slično kao laneno sjeme – koje potječe međutim od posve druge biljne vrste – tako i sjeme buhačice daje pri kuhanju sluzav uvarak i u ljekarni se ubraja u takozvane isporučitelje sluzi (mucilaginosa). Prije su ljudi voljeli takve biljke zbog njihove nenadražljivosti. Pri sjemenu psylliuma možemo se svakako pouzdati u to da čini samo dobro i budi radost u čovjeku potištena raspoloženja.

I pri glasovitom ćemo piru saznati uostalom da može prirediti »veselo« raspoloženje, čak neizmjernu radost. Dodatak buhačice jelu od pira još pojačava to djelovanje, tako da tu imamo prirodno ljekovito sredstvo za ljude potištena

raspoloženja. U Hildegarde ne piše da se sjeme buhačice mora kuhati kako bi razvilo svoje razveseljavajuće djelovanje. Tko baš ne voli sluzavost (pri kuhanju), neka doda sjeme buhačice tek nakon kuhanja. Na svakom bi Hildegardinom stolu, a osobito u svakom Hildegardinom sanatoriju, trebala stajati posuda sa sjemenom buhačice, kako bi se svaki gost odnosno pacijent mogao njome sâm poslužiti. Svatko će tada znati iz vlastita iskustva koliko mu treba, koliko mu čini dobro.

Po tom pitanju može i zob djelovati kao pir: i ona daje vedro raspoloženje. Treba se međutim uzeti u obzir da Hildegarda izričito odvraća od zobi – za razliku od pira – kao hrane za teško bolesne ljude.

Kubeba-papar može isto tako razvedriti raspoloženje. Njega nije preporučivo miješati s pirom ili zobi zbog njegova neo-bična okusa. Zrna kubeba-papra mogla bi nam inače pokvariti omiljeni okus tih dviju žitarica. On se može međutim upotrijebiti pri umacima za meso i divljač. Možda može neki kuhar načiniti i pikantni umak od kubeba-papra, jer ta zrnca daju još više:

> »Tko jede kubebu, ublažit će time svoju neumjesnu žestinu; kubeba će mu dati radosno raspoloženje, oštroumnost i snagu spoznaje...« (PL 1141 A).

Zrnca kubebe ostavljaju u ustima pri žvakanju rashlađujući okus paprene metvice. Prahu od kubebe nedostaje po mome iskustvu to djelovanje. Kubeba bi se trebala prije svega obilno upotrebljavati u vrijeme trudnoće, kada bi muškarac i žena uz pomoć vedra raspoloženja trebali biti veoma uzdržljivi u interesu njihova nerođena djeteta. Kubeba to omogućava. Možda bi i »brat kuhar« u samostanu mogao misliti na to?

Kao začin bi bila još korisnija isto tako razveseljavajuća *širokolisna grbica* (lepidium latifolium) koju ne smijemo zamijeniti s čubrom (satureja):

> »Ako je čovjeku oslabilo srce i ima bolestan želudac, neka jede tu biljku sirovu i ona će ga opet ojačati. Ako je on i

tužna raspoloženja, učinit će ga ona radosnim bude li je jeo. Ako se ona jede, liječi i razbistruje oči« (PL 1141).

To se sigurno tiče staračkih slaba srca i želuca, te zamućenja očiju uslijed staračke mrene. Tu se obrazlaže aktivirajuće, razveseljavajuće djelovanje utjecajem na staračko srce. Tako ima svaka biljka vlastito lice.

To vrijedi i za *komorač.* To povrće i začin s najjačim djelovanjem na poboljšanje raspoloženja unošenja radosti u čovjeka, može se – kako se u Hildegarde izričito napominje – jesti i sirov«, »a da ne škodi«:

> »Kako god se komorač jeo, čini čovjeka radosnim (laetus), daje lijepu boju (lica) i dobar miris tijela i dobru probavu« (PL 1156 D).

To vrijedi za cijelu biljku. Sjeme komorača, »čaj od komorača«, ima isti učinak i još više:

> »Ako se svakodnevno jede na prazan želudac, smanjuje sluzavost i sva gnojenja, uklanja zadah tijela i čini da oči jasno vide« (Pl 1156 D).

Komorač se može s velikom koristi dodavati svim biljnim lijekovima radi povećanja njihova ljekovitog djelovanja (PL 1156 D).

Toliko o razvedravajućem djelovanju dijete na raspoloženje. U ovu svoju knjigu nisam unio lijekove koji djeluju u istom smislu. Spomeut ću zbog njihove jednostavne primjene samo dva lijeka koji imaju slično razveseljavajući učinak:

Sladić ne daje samo zvonki glas, »kako god se jeo« (PL 1139 A), već i miroljubivo-radosno raspoloženje, osim toga razbistruje oči i čini želudac sposobnijim za probavni rad. Ako se često jede može smiriti i »moždani gnjev« duševno poremećena čovjeka (freneticus). Prah od sladićeva korijena može se nabaviti u ljekarni i stavljati u jelo. Listovi sladića ne mogu se nabaviti u trgovini. Ne znam da li zgusnuti sok iz sladićeva korijena (»lakric«) ima isti učinak kao prah od usitnjena sladićeva korijena. Ne znam ni koliko od učinka sladića koji se

jede ima sladić u obliku čaja. U Hildegarde se govori samo kao o jelu odnosno začinu.

Naposljetku upućujem na – mnogima već omiljene – *kekse za živce,* onako kako ih preporučujem u svojoj knjizi *Tako liječi Bog:* Ako se često jedu, uklanjaju isto tako »svu zlovolju tvoga srca i duha« (PL 1139 B). Te ćemo navedene mogućnosti koristiti prije svega u srčanih bolesnika. Ali kome od nas ne bi ti keksi dobro došli?

Jeste li uostalom znali da čovjekov život može od tuge oboljeti? Prije nego što u nekome ta bolest uzme maha, taj neka kuha mlade kokice (piliće) s izopom i tada revno jede kako piliće tako i izop. To spominjem samo uzgred, jer zapravo ne pripada više normalnoj kuhinji, već spada u »intenzivnu njegu kuhinjski lonac«, u ljekovita sredstva iz kuhinje.

Drugo ljekovito sredstvo iz kuhinje kojim se može melankoličaru troma tipa opet vratiti živahno raspoloženje, bila bi nojeva jetra – ako je dostupna.

Ovo poglavlje ne bi bilo potpuno kada ne bih izvijestio i o »rastužiteljima« u kuhinji. Žalost i radost ne znače po Hildegardi, kao što smo već čuli, prave suprotnosti. Izvjesna odnosno umjerena se tuga ne može konačno uopće posve istjerati iz čovjeka. Trebali bismo znati međutim gdje u kuhinji mogu pojačavajući mehanizmi u tom pravcu (»rastužitelji«) biti učinkovitiji. Postoje naime i biljke koje opterećuju, kvare čovjekovo raspoloženje. Njih ćemo izbjegavati prije svega u srčanih bolesnika i naravno u ljudi bolesne jetre.

Jedna je od najzanimljivijih takvih biljaka *kiselica.* Budui da se ta biljčica uvijek iznova preporučuje s raznih strana kao sirova hrana ili u proljetnim juhama, ali ja znam za jednu veoma tragičnu sudbinu koja je (možda) bila izazvana jednokratnim (!) uživanjem kiselice, želio bih tu citirati cijeli Hildegardin tekst u vezi s njom:

> »Kiselica nema prave mjere ni po svojoj toplini ni po svojoj hladnoći, zbog čega nije prikladna za hranu čovjeku; ona upravo proturječi ljudskoj prirodi. Kada bi čovjek jeo,

učinila bi ga tužnim i izazvala neumjerenost njegove prirode na području utrobe (hormona!). Za stoku i goveda je naprotiv korisna, jer upravo ono u njoj što slabi čovjekove snage, to koristi snagama stoke« (PL 1145 B).

Seljaci bi trebali dakle zbog stoke više voljeti svoje kisele livade, barem udio kiselice na njima, dok bi se ljudi trebali te iste kiselice radije kloniti.

Moram vam još predstaviti jednoga u psihičkom pogledu dosta osobita čudaka: *celer.*

»Sirova ne valja ta biljka za čovjeka, ali ako kuhana i ne škodi, u svakom slučaju čini čovjeka prevrtljivim, jer njegovo zelenilo (viriditas) jednom čovjeka povrjeđuje, a drugi put zbog te prevrtljivosti čini tužnim« (PL 1159).

Pod celerovom se biljkom svakako misle svi njezini dijelovi, dakle i korijenje i sjeme. Ako se sjeme obilno upotrijebi u sredstvu protiv reume, tada se negativno djelovanje celera neutralizira dodavanjem drugih ljekovitih biljaka.

Još dvije botanički blisko srodne biljke izazivaju slične učinke: *Kopar* čini ljude tužnima kako god se jeo, to znači sirov ili kuhan ili kao začin. To djelovanje ima u sebi i *peršin.* On izaziva tromost duha (gravitas)! Unatoč tome pripremamo od njega glasovito Hildegardino vino za srce. O njemu i srodnoj mu krasuljici možemo pročitati nešto više u poglavlju o domaćim začinima (vidi Izop i domaći začini) gdje piše i kako trebamo postupati u takvim slučajevima. Da negativno djelovanje tih dviju biljaka na psihu ne ovisi o botaničkoj srodnosti dokazuje komorač koji u Hildegarde vrijedi naprotiv kao »natprosječni razveseljavatelj«.

Sjetu, melankoliju može izazvati i *med u saću:*

»Žvače li netko med u saću skupa s voskom, to će u njemu uzbuniti tvar melanku (melanche) i time ga povrijediti i izazvati tromost duha (gravedo) i melankoliju« (PL 1197 D).

Poznajem gospodu koja je rado jela taj med u saću i uvijek me ismijavala kada sam je odvraćao od toga. Umrla je od raka. Znamo da tvar melanka pripada onim kemijskim molekulama koje igraju najveću ulogu pri raku i drugim teškim bolestima.

I *mirha* može svojim popratnim djelovanjem rastužiti čovjeka. U medicinske svrhe može biti čak potrebno i korisno jesti mirhu. Samo se pritom mora nositi zlatan prsten, kako ono rastužujuće u mirhi ne bi naškodilo. Rastužujući učinak mirhe može nastupiti čak već uslijed dodira s kožom, štoviše uslijed mirisa mirha. (Ne brkajte mirhu s mirtom!)

Još jedno drugo sredstvo spada na crnu listu biljaka koje potiču u čovjeku potištenost odnosno tugu. To je zapravo sredstvo za koje to baš ne bismo pretpostavili: *hmelj.*

»On povećava u čovjeku tvar melankolije i dovodi do tužna raspoloženja i opterećuje utrobu. Njegova gorka tvar sprečava doduše kvarenje pića kojima se on dodaje, tako da su ona zbog toga trajnija« (PL 1153 C).

Već dugo nije tajna da uživanje piva (u prekomjernoj količini) čini one koji ga piju mrzovoljnima u usporedbi s ljudima koji piju vino i tada su većinom veselo raspoloženi. To nije međutim spriječilo Hildegardu da pivo preporuči kao dijetno piće, dok vino više koristi za pripremu ljekovitih sredstava. Podsjećam Vas na gašeno vino, poznato sredstvo protiv tuge i neraspoloženja.

Jede li se meso jegulje i ono daje »gorčinu raspoloženju«. (PL 1284 A)

20. RECEPTI ZA PIROVU KUHINJU

I jednostavna kuhinja može i treba biti ukusna. U čemu se sastoji jednostavnost. Da se na stol iznese samo ono što raste u vlastitoj zemlji; da se ne »preteknu« godišnja doba uvozom iz južnih zemalja ili kulturama iz staklenika, već se pričeka da nam priroda tijekom godine sama prostire stol; da se ne teži za nepotrebnim promjenama ako je suptilnost u redu; da se svakidašnja kuhinja ne brka sa svečanim jelovnicima ili se svaki dan bez razloga želi neko posebno fino jelo; da navečer nije potreban kompletan obrok; da se od kuhinje ne traži ništa više nego neškodljivo i dostatno zasićenje.

Pir nije potrebno jesti sirov, jer svaki njegov pripravak ima jednaku vrijednost za zdravlje. Od pirovih su nam proizvoda trenutno na raspologanju fino pirovo brašno, grubo mljeveno brašno, prekrupa, fina krupica, prekrupljena krupica i cijela pirova zrna. Tko ima kod kuće knjige kuharskih recepata, može te pirove proizvode upotrijebiti svugdje gdje se inače upotrebljavaju pšenični, ječmeni, zobeni ili raženi proizvodi.

Jela od pira smiju se i trebaju ukusno pripremati, iako je zdrava glad najbolji kuhar. Pri kurama s pirom pridajemo vrijednost juhi od pira. Ne mora se uvijek za ručak ili za večeru jesti juha ali je se isto tako ne trebamo bojati. Zapaža se da su juhe u zavičaju pira, Švapskoj, igrale važnu ulogu dok je bilo dovoljno pira. Poznata kaša od pira nije konačno bila ništa drugo nego gusta juha. Glasovita karikatura dr. Heinricha Hoffmanna koja je prikazivala komičan lik »Juška«, imala je na žalost učinak da se taj mršavi lik čak koristio kao vodeća figura za vitak stas, kako bi se izbjegavale juhe. To je samoobmana. Juha, a još k tome pirova juha, ni ne deblja ni ne mršavi. Još prije ovo drugo, jer se prva glad utaži ako se na početku obroka

pojede juha. Time je već došlo do izvjesna zasićenja koje prije sprečava prekomjerno uzimanje jela nego što ga potiče. Ako juha zadovoljava velik dio potrebe za tekućinom, ako nije presoljena i ne zahtijeva dodatno uzimanje pića, može čak razgraditi mast. Tako ona igra pri Hildegardinim kurama važnu ulogu kao dijetni regulator.

Koja se juha uzima kao osnova prilično je svejedno. Kuhanje pirovih zrna samo po sebi ne daje još juhu. Na uobičajeni se način može načiniti juha od povrća, pazeći da se pritom izbjegne inače uobičajeni poriluk. I kokošja (pileća) juha, juha od kostiju ili juha od mesa daju, uz dodatak odgovarajućeg povrća za juhu, besprijekornu osnovu, ali se može pretpostaviti da je juha od zdravoga mesa isto tako zdrava, možda zdravija od samoga mesa. Važni su prije svega dodaci juhi, od pira koji se spominje u sljedećim receptima. Navedene su količine najčešće dovoljne za dvije do tri osobe.

Recept 1

200 g kostiju od telećih nogu staviti u hladnu vodu; kada je to četvrt sata kuhalo doda se 150 g dobra mesa, ovisno o godišnjem dobu mesa koze, ovce, srne, jelena ili mesa kokoši (pileta) pomiješana s komadićima govedine. To se najprije jako prokuha, zatim pusti da se dalje kuha pri slaboj vatri oko dva sata, pri čemu se pjena ne odstrani, već se ukuha. Na kraju posoliti, dodati svežnjić začinskog bilja (mrkve, celera, izopa, luka i starog češnjaka) i sve zajedno kratko kuhati. Prije odlijevanja juhe dodati još nešto hladne vode, a potom poslužiti s prženim komadićima kruha od pira ili drugim prilozima od pira.

Recept 2

Tri velike žlice maslaca umutiti s tri jaja, dodati malo soli i muškatna oraščića i umiješati koliko je moguće mrvica od bijela pirova kruha dok ne nastane smjesa koja se može oblikovati. To se pusti pola sata stajati, kako bi se sve dobro upilo. Zatim se žlicom odvajaju komadići i kratko peku u tavi. Oni se stave

u bistru juhu (juhu od mesa, od povrća ili od kostiju) i gotovo se posluži sa svježim peršinom. (Umjesto peršina može se skoro uvijek upotrijebiti luk vlasac.)

Recept 3

Pirovu krupicu kratko pržiti na (maslacu) masti da ostane svijetla, doliti vode, posoliti, začiniti muškatnim oraščićem, izopom i divljim pelinom, pustiti neko vrijeme da se sve malo pomalo kuha, poslužiti sa zelenim peršinom.

Recept 4

Glavicu luka sitno nasjeckati i lagano pržiti na suncokretovu ulju, posoliti, dodati tri velike žlice opranih i nabubrenih pirovih zrna i pustiti da se pirjaju dok ne omekšaju. Pola sata prije kraja dodati sitno narezana pileća ili teleća (juneća) jetrica i još sve zajedno kuhati. Razrijediti (nadolijevanjem) juhom od povrća i poslužiti.

Recept 5

Tri velike žlice pirova brašna zagrijati u tri velike žlice maslaca, preliti hladnom juhom od mesa, promiješati i malo pustiti da se ukuha. Začiniti s nešto soli, muškatna oraščića i limunova soka. Poslužiti s pirovim kruhom.

Recept 6

Meko kuhani slanutak propasirati i izmiješati sa zaprškom od pirova brašna. Preliti vrućom vodom i začiniti s malo vinskog octa, soli, papra, majčine dušice i sitno nasjeckana češnjaka. Servirati sa sirovim peršinom i prženim kockicama pirova kruha.

Recept 7

Fino naribati (»propasirati«) četiri velike žlice svježega (mekoga) sira, posoliti i izmiješati s pirovim brašnom i vrhnjem u smjesu, te nešto razrijediti hladnom vodom. Tu mješavinu umiješati u jednu do dvije litre uzavrele vode, pustiti da kratko

provrije, zatim kratko pustiti da odstoji. Poslužiti na kriškama pirova kruha sa svježim peršinom.

Recept 8

Pirovu prekrupu staviti u hladnu vodu i pustiti da se polako kuha, pred kraj posoliti, začiniti s nešto svjetlo ispržena luka i muškatna oraščića, te izopa.

Recept 9

Četiri velike žlice pirovih mrvica pjenasto umutiti s jednom velikom žlicom maslaca i malo muškatnog oraščića. Podlijevati jednom litrom vode (ili juhe) uz stalno miješanje, posoliti, još jednom kratko prokuhati; dodati sitno nasjeckani češnjak i servirati sa svježim peršinom.

Recept 10

200 g nasjeckanih jetrica kratko propržiti, tome dodati natrganu i mekano skuhanu pirovu tjesteninu za juhu i malo soli. Preliti juhom od telećih nogu. Servirati s ribanim sirom.

Recept 11

Četiri velike žlice pirovih zrna (eventualno ljuštenih zrna ili pirove prekrupe) mekano skuhati s potrebnom količinom vode. Kada ona bude mekana, ali još ne raskuhana, pripremiti s pirovim brašnom svijetlu zaprašku i preliti je lagano vodom ili juhom od mesa. Na kraju dodati pirova zrna. Servirati sa sitno narezanim jajem za zdravlje (Žutanjak. Vidi knjigu *Tako liječi Bog*) ili posuti preko toga jednu žlicu ribana sira.

Tome se još pridodaju dodaci za juhe ako nemamo pirovu tjesteninu za juhe koja je sama po sebi najbolja.

Recept 12

Sedam velikih žlica pirova brašna izmiješati s jednim jajem i mlijekom u rijetko tijesto, posoliti, ispeći kao tanke omlete i njih smotane narezati. Prije serviranja preliti vrelom ili bolje servirati juhu, tako da svatko može sâm staviti sebi u juhu

željenu količinu toga priloga od smotanih omleta narezanih na rezance.

Recept 13

Juha sa žličnjacima od krupice

Dvije žlice maslaca pjenasto umutiti s jednim jajem, umiješati dvije velike žlice pirova brašna, posoliti i pustiti tu smjesu da pola sata stoji. Malom žlicom odvajati komadiće veličine šljive, pustiti da se oko četvrt do pola sata polako kuhaju u juhi od mesa. Potom dodati malo tople vode i ostaviti da se ta juha sa žličnjacima još deset minuta kuha na posve slaboj vatri.

Recept 14

Juha s jetrenim okruglicama

100 g sitno nasjeckanih (mljevenih) junećih ili telećih jetrica izmiješati s prženim lukom i začiniti izopom i majčinom dušicom. U to umiješati jedno jaje i jednu do dvije namočene žemičke. Po potrebi dodati zbog čvrstoće još pirove mrvice. Oblikovati manje okruglice, staviti ih u slabo uzavrelu vodu i pustiti da se oko deset minuta polako kuhaju.

Recept 15

Jetrene kockice

50 do 100 g sitno nasjeckanih telećih jetrica propasirati, pet velikih žlica pirovih mrvica (ili dvije pirove žemičke namočene u mlijeko i zatim istisnute). Zatim u to umiješati četiri jaja i jednu veliku žlicu maslaca, začiniti sa sitno nasjeckanim lukom, malo papra, izopa, soli i muškatna oraščića i tu smjesu peći u pećnici. Narezati na male kockice i preliti kipućom juhom od mesa. Te kockice čine veoma ukusan dodatak juhi.

Recept 16

Umak od pira

Tri velike žlice pirova brašna i tri velike žlice maslaca kratko pržiti da posmeđi, preliti hladnom juhom od mesa, dobro pro-

miješati i pustiti da se malo zgusne. Začiniti solju, muškatnim oraščićem, limunovim sokom i sitno nasjeckanim peršinom.

Recept 17

Umak od luka

Jednu čajnu žličicu šećera pustiti da se na vrućem maslacu svjetložuto isprži, dodati četiri glavice sitno nasjeckana luka i pustiti da postane svjetlosmeđ. Luk izvaditi, maslacu dodati oko pet velikih žlica pirova brašna i pustiti da posmeđi, dodati juhe (»ugasiti« juhom), vratiti izvađeni luk i sve još jednom kratko prokuhati. Na kraju začiniti limunovim sokom i eventualno s nešto šećera.

Recept 18

Umak od vlasca

Od dvije velike žlice maslaca i dvije velike žlice pirova brašna pripremiti svijetlu zapršku, preliti je juhom od mesa i pustiti da se malo ukuha, začiniti solju, octom i šećerom i dodati sitno nasjeckani vlasac. Kratko kuhati. Prije nego što se posluži dodati još oko dvije velike žlice kisela vrhnja i malo peršina.

Od umaka se može naravno načiniti i juha ako se on na odgovarajući način razrijedi.

Recepti s cijelim pirovim zrnima

Cijela pirova zrna čine iz mnogih razloga glavni sastavni dio pirove dijetne kuhinje. Ona bi mogla po suptilnoj vrijednosti daleko nadmašiti rižu kada bi se u trgovinama nudila u ljuštenom stanju ili kao prekrupa. Ako je ljuštena riža unatoč svojoj dokazanoj smanjenoj vrijednosti za zdravlje mogla naći mjesto u kuhinji, tada se to može dvostruko toliko očekivati od ljuštenog, a unatoč tome punovrijednog (!) pira. Zasada imamo samo njegova neobrađena prirodna zrna s kojima se mora postupati kao s neljuštenom, takozvanom prirodnom rižom.

Ona imaju međutim finiji i blaži okus od prirodne riže. Poput svih žitarica bogatih mekinjama imaju jači učinak na probavu.

Za kuhinju upotrebljavamo čišću kvalitetu. Inače moramo kupovna zrna još oprati. Pri piru je specijalan biološki uzgoj doduše dobar, ali nije nužan. Pir je toliko »humana« žitarica da je kao takva već po prirodi »biološka«. Meko kuhana cijela pirova zrna mogu se poput riže koristiti kao dodatak juhi ili kao temeljna hrana za povrće i meso.

Recept 19

Temeljni recept za cijela pirova zrna

Oprati jednu šalicu pirovih zrna i odgrabiti moguće nečistoće (komadiće ljuski i sl.) što plivaju na vodi. Zrna staviti u dvostruku količinu, dakle dvije šalice vode i nekoliko minuta jako kuhati, četvrt sata pustiti stajati, zatim na blagoj vatri dvadeset minuta polako kuhati. Po potrebi se može tu i tamo još dodavati nešto tekućine, vode ili juhe od mesa. Na kraju dodati malo maslaca i nešto soli. Poslužiti dosta toplo do vruće.

Recept 20

Drugi temeljni recept

Ugrijati tri velike žlice maslaca, dodati jednu sitno nasjeckanu glavicu luka, izmiješati s malom šalicom pirovih zrna i pustiti da se to prži pet do deset minuta. Zatim preliti juhom od mesa, dodati klinčiće i jedan cijeli luk, te pustiti da se još pola sata pirja. Luk i klinčići mogu se prije posluživanja odstraniti, ali se mogu i pojesti.

Recept 21

Rizoto od pira

Tri luka narezana na kriške pržiti u 50 g vrućeg maslaca i 50 g koštane moždine u tepsiji s poklopcem dok ne požuti. Tada dodati 1/2 šalice suhih pirovih zrna dok ne upiju masnoću (na blagoj vatri). Potom doliti pola litre juhe od mesa i pokriveno pustiti da se brzo ukuha (na jačoj vatri). Ako je potrebno naknadno dodati još mesne juhe. Kriške luka odstrane se kada

su zrna meka. Tada se umiješa usitnjeno, meko skuhano kokošje (pileće) meso i pržena jetrica i to se malo pospe parmezanom.

Recept 22

Četiri žutanjka pjenasto umutiti sa suncokretovim uljem. Umiješati dvije šalice meko skuhanih pirovih zrna i četiri velike žlice pirova brašna. Začiniti s malo soli i šećera. Po želji umiješati bademe ili naribane jabuke. Od te smjese odvajati žlicom komadiće i peći ih na vrućem maslacu ili u pećnici.

Recepti s pirovom prekrupom

Recept 23

Izmiješati jednu šalicu svježeg sira s pet velikih žlica mlijeka i pet velikih žlica pirova brašna i dva žutanjka i malo soli. U to umiješati dvije šalice kuhane pirove prekrupe i četiri velike žlice meda, podvući snijeg od dva bjelanjka i peći u dobro namaštenom kalupu za pečenje (1/2 sata).

Recept 24

Dvije šalice pirove prekrupe izmiješati s tri žutanjka. U to umiješati dvije velike žlice pirova brašna, malo soli i jednu šalicu vode. Od te smjese odvajati čajnom žlicom komadiće i stavljati ih u kipuću juhu.

Recept 25

Jednu šalicu pirove prekrupe staviti da se kuha s jednom šalicom vode. Tijekom kuhanja (20 minuta) dodavati po potrebi još vode ili juhe. Na kraju začiniti s malo soli, izopom, muškatnim oraščićem i divljim pelinom. Poslužiti vruće s rastopljenim maslacem.

Recept 26

Dva žutanjka dobro umutiti s tri velike žlice suncokretova ulja. U to staviti malo soli i šećera. Tada izmiješati jednu šalicu

pirove prekrupe s tri velike žlice hladne vode i tri velike žlice meda i sve pomiješati s navedenom majonezom. Podvući snijeg od tri bjelanjka, izliti u namašćen kalup i ispeći.

Recept 27

Jednu šalicu fine pirove prekrupe izmiješati s nastruganim jetricama i četiri žlice vode. Dodati dva jaja, malo soli, muškatni oraščić, fino nasjeckani vlasac; sve peći na vrućoj ploči. Sitno narezati kao dodatak juhi.

Recept 28

Jednu šalicu fine pirove prekrupe izmiješati s jednom šalicom vode i pustiti da se četvrt sata moči. Tome dodati malo soli. Tada dva žutanjka izmiješati s dvije velike žlice suncokretova ulja i dodati toj masi. Zatim ispeći u tavi pri slaboj vatri. Poslužiti s ribanim sirom ili kuhanim kruškama.

Recept 29

Dvije glavice fino nasjeckana luka pržiti u tri velike žlice maslaca ili suncokretova ulja. Umiješati jednu šalicu pirove prekrupe. Podliti s dvije šalice vruće i malo soljene vode ili mesne juhe i pustiti da se četvrt do pola sata pirja.

Ja nisam kuhar i nemam na raspolaganju kuhinjski laboratorij. Ali to nije bezuvjetno potrebno. Takvih i sličnih recepata može pomoću knjige kuharskih recepata i malo mašte i uvježbavanja izmisliti na tucete svaki kuhar i svaka kuharica, pri čemu se samo svi proizvodi od žitarica nadomještaju pirom, a nepoželjni se dodaci – poput poriluka – izostavljaju.

Mliječna jela s pirom

Iako se jela od pira ne bi trebala u načelu pripremati s mlijekom, a prije svega ne (svakodnevna) pirova kaša, tu i tamo se može (iznimno) kombinirati pir s mlijekom. Želimo li na

primjer načiniti kašu od riže s mlijekom ili kašu od krupice s mlijekom, tada možemo umjesto riže uzeti pirova zrna, a umjesto pšenične krupice pirovu krupicu i pripremiti s mlijekom kao što je uobičajeno. Sada slijedi niz recepata pri kojima se kombiniraju pir i mlijeko.

Recept 30

Kaša od pira s mlijekom

Jedna litra mlijeka stavi se kuhati i kada zakipi umiješati u njega 200 g čistih, suhih zrna pira. Dodati dvije velike žlice šećera, malo soli i vanilije i tri velike žlice maslaca. Kuhati na slaboj vatri dok zrna ne omekšaju. Ako je bilo stavljeno premalo tekućine, može se dodati još mlijeka da »krčka« na blagoj vatri. Poslužiti s posve tanko narezanim listićima maslaca i mješavinom cimeta i šećera ili s dobrim voćem, kao što su trešnje, maline, kompot od bresaka.

Recept 31

Kaša od pirove krupice s mlijekom

Želimo li načiniti kašu od krupice, uzmimo pirovu krupicu umjesto uobičajene pšenične. Dno lonca za kuhanje premazati s dvije velike žlice maslaca, pustiti da se on rastopi i staviti jednu litru mlijeka s dvije velike žlice šećera i malo soli da zakuha. Zatim uz brižljivo miješanje polagano dodati pirovu krupicu. Pustiti da se na blagoj vatri zgusne. Poslužiti s komadićima marmelade (dunja, malina).

Recept 32

Pirovi mliječni žličnjaci (valjušci)

100 g maslaca izmiješati sa četiri žutanjka. Tada dodati šest velikih žlica pirove krupice i sve dobro izmiješati, pri čemu se smije dodati još mlijeka, ako je smjesa previše čvrsta. Bjelanjci od četiriju jaja istuku se u čvrsti snijeg koji se doda toj smjesi. Tada skuhati tri četvrtine litre mlijeka s komadićem vanilije, žlicom odvajati od mase žličnjake i stavljati ih u kipuće mlijeko.

Oni se mogu i ispeći ako se upotrijebi manje mlijeka i koristi široka tava. Poslužiti s dodatnim vrućim mlijekom.

Recept 33

Nabujak od pirove krupice

Dno lonca za kuhanje namastiti dvjema velikim žlicama maslaca, uliti u njega jednu litru mlijeka i pustiti da uzavre. Dodati malo soli i jednu do dvije šalice pirove krupice uz brižljivo miješanje i pri slaboj vatri gusto skuhati, zatim pustiti da se rashladi. U međuvremenu umutiti tri velike žlice maslaca s dva žutanjka i jednom šalicom šećera, te dodati sitno nasjeckane korice limuna i sve to primiješati rashlađenoj smjesi krupice skupa sa snijegom od tri bjelanjka. U vrući, dobro namašćeni kalup za nabujke staviti jednu trećinu smjese, na nju kriške jabuka ili krušaka (jedan sloj), preko toga opet jednu trećinu smjese, zatim sloj voća i na kraju opet (preostalu) smjesu od krupice. Sve to ispeći u pećnici da dobije smeđu boju.

Recept 34

Drobljenac od pirove krupice

Dvije šalice pirove krupice s nešto soli umiješati u pola litre mlijeka i pustiti da pola sata stoji. Zatim u vrućem maslacu peći u pećnici, posuti šećerom i cimetom; uz to poslužiti kompot od trešanja.

Mliječnim jelima pripadaju zapravo i razne palačinke (omleti) u vezi s kojima dajem dva recepta.

Recept 35

Tri velike žlice maslaca rastopiti i u tom maslacu posve svijetlo ispržiti četiri velike žlice pirova brašna, zatim to preliti s pola litre mlijeka i uz stalno miješanje pustiti da uzavre. Kada se tijesto počne odvajati od žlice i tave, maknuti s vatre i pustiti da se rashladi. Tada podvući snijeg od četiri bjelanjka. Polako peći u pećnici u namaštenoj tavi (20 minuta). Taj omlet dosta naraste (digne se).

Recept 36

Istući snijeg od četiri bjelanjka. Lagano umiješati četiri žutanjka, četiri velike žlice šećera, četiri velike žlice mlijeka i šest do sedam kavenih žlica pirova brašna. Sve izmiješati u tijesto, ispeći omlete, prije okretanja posuti trešnjama ili malinama.

Recept 37

Puding od pira

Pola šalice pirova brašna dobro izmiješati s malo hladne vode ili mlijeka i pustiti da četvrt sata stoji. Zatim u jednu litru mlijeka staviti nekoliko komadića šećera u kocki i prutića vanilije, te pustiti da to mlijeko uzavre, a tada brižljivo u njega umiješati četiri žutanjka, dvije velike žlice mljevenih badema i nešto limunova soka. Na kraju podvući snijeg od četiri bjelanjka. Kada je sve zgotovljeno, uliti u male kalupiće za puding (koji su bili prethodno isprani hladnom vodom) i pustiti da se rashladi.

Recept 38

150 g šećera izmiješati s pet žutanjaka. Dodati sok od pola limuna i sitno nasjeckane limunove korice. K tome primiješati četiri velike žlice mljevenih badema, čvrsti snijeg od pet bjelanjaka i jednu malu šalicu fina pirova brašna. U sve umiješati prašak za pecivo na vrhu noža. U dobro namaštenom kalupu peći tri četvrt sata u pari. Uz to poslužiti kompot od jabuka ili sok od malina.

Još nekoliko recepata za pečenje.

Recept 39

Keksi od galganta

Od 140 g šećera, 140 g fina pirova brašna, jednoga jaja i jednoga žutanjka, ribane korice od pola limuna i jedne čajne žličice fino stucana galgantova korijena izmiješati s potrebnom količinom vode ili obranog mlijeka i načiniti tijesto, te ga

ostaviti četiri sata stajati. Tada ga razvaljati na debljinu od tri milimetra uz stalno posipavanje brašnom (lijepi se). Izrezati kekse željenih oblika i staviti ih na lim za pečenje, premazati ih bjelanjkom i peći u pećnici pri srednjoj temperaturi dok ne postanu svijetlo smeđi

Recept 40

Medenjak od pira

U jednu šalicu kipuće vode staviti pola kile šećera od šećerne trske i pola kilograma meda da se rastope, a da ta rastopina ne uzavre još jednom. U nju usipati uz neprestano miješanje pola kilograma brašna od cijelih zrna ili fine pirove prekrupe. Zatim umiješati u to nešto muškatna oraščića, ali prije svega cimeta i klinčića, uz to i sitno nasjeckane kandirane limunove ili narančine korice, te četiri čajne žličice natrona. Sve to zajedno mora dati čvrsto tijesto. Ono se preko noći ostavi stajati. Sljedećega dana oblikovati od njega dva do tri duguljasta kruščića i peći ih u pećnici pri dobroj, ali ne prejakoj temperaturi. Prije uporabe trebaju osam dana stajati.

Recept 41

Pirov kruh

30 g svježeg kvasca, pola čajne žličice grožđanog šećera i pola litre tople vode tući sve skupa s pjenjačom, zatim 300 g prekrupljena brašna, 325 g bijela pirova brašna i jednu čajnu žličicu soli mjesiti jednu do dvije minute električnom mjesilicom. Sve skupa izmiješati, pokriti i pustiti da stoji nekoliko minuta. U međuvremenu premazati kalup maslacem, kruh u kalupu staviti u *hladnu* peć i jedan sat peći pri 250 stupnjeva.

Razmjer prekrupe i fina brašna može se po želji mijenjati (na primjer 100 g prekrupe i 525 g bijela brašna.

Recept 42

Drukčiji pirov kruh

1500 g pirova brašna, 20 g soli (puna velika žlica), oko 850 g vode, jedna šalica mlaćenice, dva paketića kvasca. (Ako se

gotovo tijesto pusti dizati preko noći, tada je potreban samo jedan paketić kvasca.)

Pripremanje: Kvasac izmiješati s toplom vodom, malo pustiti stajati, dodati brašnu i ostalim sastojcima i jako izmijesiti. Tijesto pokriveno krpom ili plastičnom folijom pustiti da se dobro digne. (Volumen tijesta mora se pritom barem udvostručiti). Još jednom kratko izmijesiti, oblikovati okrugli ili duguljasti kruh i pokrivena krpom pustiti ga da se diže još daljnjih dvadeset minuta na pobrašnjenom limu za pečenje. Električni štednjak unaprijed zagrijati na 250 stupnjeva, a zatim daljnjih 45 minuta pri 220 stupnjeva (ukupno 60 minuta). U pećnici neka bude plitka posuda napunjena vodom.

Recept 43

Pletenica od dizana tijesta s pirovim brašnom

Potrebno je: 1 kg brašna, 1/3 litre mlijeka, 40 g kvasca, 1 čajna žličica soli, 125 g šećera, 3 žutanjka, 200 g svježeg sira, 125 g maslaca, 1/8 do 1/4 vrhnja.

Pripremanje: Dizano tijesto postaje dodavanjem svježeg sira i vrhnja posebno ukusnim i dobro probavljivim. Tijesto se mora pustiti da se na toplini dobro digne. Koliko će dobro uspjeti kolač ovisi veoma mnogo o dizanju tijesta. Ta se pletenica može načiniti i s bademima, šećerom, cimetom ili limunom.

Recept 44

Još jedan puding s pirovim brašnom

Potrebno je: 3/4 litre mlijeka, 100-125 g šećera od šećerne trske, 125 g pirikina brašna, 1 jaje, 1 paketić vanilin šećera, 1/4 litre mlijeka, 3 velike žlice svježega sira (po želji).

Pripremanje: 3/4 litre mlijeka sa šećerom pustiti da uzavre. Pirovo brašno, jaje i vanilin šećer umutiti s 1/4 litre mlijeka i uz miješanje pjenjačom staviti u kipuću tekućinu. Pustiti da jednom kratko prokuha, a zatim maknuti s ploče. Po želji dodati grožđice i mljevene bademe, kao i svježi sir. Puding napuniti u kalup (koji je bio prethodno ispran vodom) i pustiti da se ohladi (u hladnjaku se može održati oko tri dana).

Recept 45

Karamelpuding

On se priprema po gore nevedenom receptu, samo se šećer prije uz stalno miješanje tako dugo zagrijava dok ne postane svijetlosmeđ. Može se po želji dodati 100 g mljevenih badema koji se tada prže skupa s tim šećerom. Sve se »ugasi« s 3/4 litre mlijeka i zagrijava bez dodatka šećera i svježeg sira.

21. RIBIZ I BOBIČASTI PLODOVI

Ovi plodovi potječu većinom s višegodišnjih grmova. U ovo sam poglavlje uključio sve plodove koji se inače označavaju kao bobe odnosno bobice, kao na primjer dudove, iako bi upravo oni kao plodovi s drveta prije spadali među voće. U ovoj su knjizi već bili djelomično spomenuti bobičasti plodovi, na primjer jagode i borovnice. Ove druge ubrajaju se u Hildegarde u biljke, a ne među grmove. Upravo u vezi s bobičastim plodovima imamo teškoća, naime neki se Hildegardini nazivi još nisu mogli identificirati, na primjer *Johannisbeeren (ribizi)*.

Na austrijskom se zovu »Ribisel«, što nam isto ne koristi mnogo, jer to ime potječe od latinskog »ribes« što u Hildegarde ne nalazimo. U nje nema ni riječi koja bi odgovarala engleskom nazivu »currant«. Budući da se crni ribizi vode pod imenom »Gichtbeeren« i zbog svoga sadržaja C vitamina čak vrijede kao ljekoviti, bilo bi moguće da se ribizov grm u Hildegarde krije pod imenom Gichtbaum. Tamo se o njemu i (vjerojatno) njegovim plodovima kaže:

> »Gichtbaum je veoma topao. Njegova zelena svježina i njegovi sokovi nisu samo po sebi korisni dok se ne primiješaju drugim biljkama (plodovima?) ili aromama (condimenta). Jer ako se dodaju drugim biljkama ili aromatima, dobivaju veću korisnost kao ljekovito sredstvo« (PL 1245).

To bi se našim znanstvenim jezikom označilo kao vitaminiziranje – ako Gichtbaum u Hildegarde zaista znači ribizov grm. U te se svrhe ne bi međutim upotrebljavale samo bobe, već čak sok (iz listova). Hildegardin tekst ne spominje samo Gichtbaum (u smislu drveta), već i Gichtpfanze (u smislu biljke) za koju ne znamo sa sigurnošću koja se biljka krije pod

tim imenom. Oznaka »Baum« (drvo) može vrijediti i za ribizov grm. Jer i borovica (kleka) je zapravo samo grm, a u Hildegarde se nalazi među drvećem.

Od bobičastih plodova što ih imamo u svojim vrtovima dobro prepoznajemo u Hildegarde *maline* (njem. Himbeeren):

> »Risza-Beere je – tako piše na staronjemačkom jeziku inače latinskog teksta – hladna i uporabljiva protiv vrućice (groznice). Tko ima naime vrućicu i nema teka, neka malo skuha riszu u vodi i ostavi tu biljku stajati u toj vodi i pije tu vodu (čaj?) toplu ujutro i navečer i stavi i same biljke kuhane u toj vodi sebi na želudac na kratko vrijeme (oko jedan sat). Neka tako čini tri dana i nestat će vrućice u njemu...« (PL 1192).

U Hildegardinu tekstu piše osim toga još i latinski naziv: Rubea, što bi moglo značiti kako maline tako i kupine. Budući da te druge imaju vlastito poglavlje pod svojim isto tako staronjemačkim nazivom, može Risza-Pflanze (biljka Risza) značiti jedino malinu. Navedeno djelovanje vrijedi za cijelu biljku, a time sigurno i za bobice. One su za tople obloge svakako prikladnije od lišća ili čak peteljki.

Ono što se tu posve općenito naziva »vrućicom groznicom« (febres) znači u Hildegardinoj medicini zapravo tvar vrućice. Te vrućice odnosno groznice karakterizira odbojnost, gađenje spram jela. Preporučeni oblozi za predio želuca govore više u smislu kroničnih vrućica odnosno groznica (Upala žučnog mjehura? Pankreatitis?). Ja unatoč tome rado preporučujem omiljeni malinov sok i pri dječjim vrućicama (groznicama) kao potporu liječenju, samo bez uporabe obloga od kuhanih bobica. U toj vodi (soku) od maline treba se «rastopiti« nešto galganta u prahu koji djeluje veoma dobro protiv virusnih groznica. Zašto se maline trebaju ostaviti da stoje u uvarku, to Vam ne bih znao reći. Moguće je da se bobice za oblog uzimaju tek kada je čaj (sok) već gotovo potrošen. One bi se morale međutim iznova ugrijati.

Hildegardin tekst posve jasno opisuje *kupine:*

> »Brema (biljka), na kojoj rastu Bramberi (Brombeeren = kupinove bobice), više je zagrijavajuća nego rashlađujuća. Plodovi zvani Bramberi, naime oni što rastu na Bremama, ne škode ni zdravim ni bolesnim ljudima i lako se probavljaju. U njima nema međutim ljekovita djelovanja« ... (PL 1193 D).

Na tome bi se poglavlju moglo veoma lijepo pokazati da je Hildegarda napisala medicinsku, a ne tradicionalnu pučku knjigu. U tekstu se naime najprije nabraja niz mogućnosti liječenja kupinovim grmom (i čak kupinovim trnjem!), a kupinovi se plodovi (bobe) spominju tek pri kraju, jer »u njima nema ljekovita djelovanja«. Ta se tvrdnja podudara s tim što do današnjeg dana nije začudo nitko branio odnosno spominjao ljekovito djelovanje kupinovih bobica.

Borovnica (njem. Heidelbeere, Blaubeerpflanze)

> »na kojoj rastu plodovi (bobe) Waldbeeren koji se nazivaju i Heydel-Beeren (Heidelbeeren = bobice borovnice) i to crne bobe, imaju u sebi krajnje hladno djelovanje, pri čemu hladnoća iz zemlje i iz kamenja više škodi nego koristi. Ta biljka ne valja u ljekovite svrhe. Osobito njezin plod škodi onom koji ga jede, jer budi u njemu tvar gihta (uloga)« (PL 1194 A).

I tu govori Hildegardin tekst najprije o cjelokupnom djelovanju (suptilnosti) čitave biljke, a tek pri kraju o njezinom plodovima. Ne bismo se smjeli dati navesti da upotrebljavamo (sušene) bobice borovnice ni ako nas muči proljev. To nam je možda i poznato, ali nitko dosada nije znao za to reumatsko djelovanje bobica borovnice odnosno da one izazivaju ili pospješuju uloge (reumu). Taj se njihov učinak gotovo nikada ne primjećuje odmah poslije uzimanja te »otrovne biljke«, već tek mnogo kasnije.

Brusnice (njem. Preiselbeeren)

> »Biljka na kojoj rastu Riffelbeeren, nema u sebi ni uporabljiva toplinskog djelovanja ni učinkovite hladnoće i ne koristi mnogo ni tijelu.

Njezin je plod hladan, ali je srodan s krvlju, jer raste iz one zračne struje koja hrani krv i koja izaziva dakle i menstruaciju. Taj plod ne koristi mnogo ljudima koji ga jedu, ali im mnogo ni ne škodi« (PL 1208 C).

Sjećam se da su se u mome brdovitom zavičaju brale u jesen brusnice pomoću neke vrste metalna češlja (»Riffel«). Da je Hildegarda bila pri sastavljanju svoje »knjige suptilnosti« posve orijentirana na medicinu, a ne na pučki način liječenja, proizlazi već iz te napomene o kakvoći zraka s kojom je povezana krv i menstrualno krvarenje. Ona se čini u vezi s brusnicama nemotiviranom. Ali u drugom udžbeniku – Sredstva protiv menstrualnih poremećaja u žena flegmatične konstitucije – spominju se isto tako i »Riffelbeeren« (preiselbeeren = brusnice) uz mnoge druge dodatke (CC 186, 16).

Ogrozde (njem. Stachelbeeren) ni *gloginje* nismo dosada uspjeli sa sigurnošću prepoznati pod Hidegardinim nazivima.

Što se krije iza imena *Mascel* (PL 1240)? Drvo svibe, njemački Hartriegel, zove se u Hildegarde »Hartdrogelbaum«. To drvo ne posjeduje po Hildegardi ljekovito djelovanje.

Hildegardin naziv *Spierbaum* sigurno se odnosi na Spierling, oskorušu. A čemu služe njezini plodovi?

»Plod toga drveta leži čovjeku teško (u želucu) poput teške nadutosti (upala?) i pokreće njegove sokove. On se međitim (lako?) probavlja i ne dovodi do stvaranja sluzi. Tako ne koristi mnogo zdravom čovjeku ako ga jede, ali mu mnogo ni ne škodi. Za bolesne ljude ne valja kao hrana« (PL 1225 A).

Nije dakle koristilo kada je u teška vremena Drugog svjetskog rata pokusna kuhinja udruge »Reichsarbeitsgemeinschaft Ernährung aus dem Wald« (Radna skupina Prehrana iz šume) izdala brošuru koja je sadržavala 45 recepata s oskorušom, gdje su se većinom nudile mješavine tipa marmelade i želei na osnovi oskoruše kao preporučljiv način da se izbjegnu problemi s prehranom uvjetovani ratom. Iako su bile ukusne: Oskoruše ostaju oskoruše.

O *borovicama* saznajemo još manje. Od njih bi se po Hildegardi moglo doduše skuhati ljekovito sredstvo za olakšanje bolesti u grudima, plućnih i jetrenih bolesti. Moglo bi se kada tekst ne bi bio uništen. (PL 1241 A)

Ne znam još ni pod kojim se imenom može u Hildegarde naći bijeli glog. To bi bilo važno znati budući da u modernoj medicini igra veliku ulogu kao sredstvo za srce (crataegus). U Hildegarde bi se morao dakle tražiti grm (drvo) s ljekovitim učinkom na srce.

Nasuprot tome dobro prepoznajemo *Holderbaum* odnosno Holunder, *bazgino drvo*

»koje je slabo prikladno za ljudsku uporabu, isto kao i njegov plod koji samo čovjeku famulira...« (PL 1243).

Famulus je uslužni duh (osoba) na sveučilištu. Taj izraz inače ne nalazimo nigdje u Hildegarde. Što li se time moglo misliti? Bazga se u svakom slučaju ne preporučuje za uporabu u kuhinji, još manje zbog toga jer se većinom zajedno s njom kuhaju šljive radi poboljšanja okusa.

Relativno dobro mjesto (blizu teksta o bademima i još vrijednijim pitomim kestenima) zauzima u Hildegarde dudovo drvo (njem. Maulbeerbaum).

»U njegovu se plodu krije izobilje (ubertas) i on ne škodi ni zdravom ni bolesnom čovjeku, već ljudima više koristi nego škodi« (PL 1225 C).

Takozvani je (crni) dud navodno veoma sladak. Ja ga osobno nisam nikada vidio ni kušao. Jednom mi je neki jugoslavenski radnik donio dva mlada dudova drvca od kojih nijedno nije uspjelo napredovati. Dvojim dakle da je Hildegarda znala nešto o tom drvetu osim njegova imena.

22. STOLICA I DOBRA PROBAVA

Svatko od nas zna iz vlastita iskustva koliko mogu probavne smetnje pokvariti čovjekovo raspoloženje i njegovo opće dobro osjećanje. Veliki uspjesi čudotvornih sredstava počivaju često upravo na njihovu učinku dobra čišćenja crijeva.

Koliko puta na dan treba čovjek imati stolicu? U vezi s tim ne postoji neko određeno Hildegardino pravilo. Ponešto govori protiv nastojanja da se svakodnevno postigne višekratna probava, katkad čak prisilno i da se od toga očekuje sve dobro. Svim se sredstvima za čišćenje crijeva može prigovoriti da nasilno zadiru u prirodne procese i time ponekad više škode nago koriste, jer po Hildegardi je nekim probavnim procesima potrebno dulje vrijeme nego drugima i ako se oni prekinu ili završe, to mora škoditi zdravlju. U Hildegardinim *Aforizmima* čitamo:

> »Ono jelo koje doprema čovjekovim tkivima mast, probavlja se prve noći poslije uzimanja. Jelo koje dovodi utrobi (žlijezdama) učinkovite tvari nužne za život (vitamine, enzime itd.), prelazi u probavu prvog sljedećeg dana nakon što je pojedeno. Jelo koje jača jetru probavlja se drugog dana nakon uzimanja; ono koje jača slezenu odlazi trećega dana s probavom. Jelo koje hrani srce i krv probavlja se (tek) desetoga dana, jer srce i krv počivaju na gotovo istom načelu djelovanja. Plućne se funkcije manje prehranjuju putem jela, a mnogo više putem napitaka« (III/39).

Iznenađujući Hildegardin prikaz što ga moderno istraživanje još uopće nije razmotrilo, baca posve novo svjetlo na pitanje probave. Želi li se silom postići svakodnevna višekratna stolica, moglo bi se dogoditi da budu iz debelog crijeva prijevremeno istjerane neiskorištene tvari koje bi tamo trebale dulje ostati, kako bi tijelu dale svoj udio u prehrani srca i stvaranju krvi. U prirodnom se procesu probave sve to uizma u obzir. Svakodnevna stolica ne dovodi do cjelokupna preokreta i u slučaju potrebe prepušta samom crijevu izbor što želi izbaciti, a što još zadržati. Tu bih dopustio sebi pitanje nije li porast srčanih bolesti u našim danima pospješen između ostaloga i tim učinkom mnogih sredstava za čišćenje crijeva na njihovo prijevremeno pražnjenje. U normalnom slučaju ne bi trebali biti potrebni umjetni zahvati i lijekovi da bi se jamčili najuobičajeniji životni procesi.

Najveći dio krivnje pri nastanku zatvora stolice snosi po Hildegradi prekomjerno uživanje hrane i to veoma raznolike hrane, osobito ako ona nije pripremljena na odgovarajući način.

> »Ljudi uzimaju katkad prekomjernu količinu hrane što je isporučitelji topline (kalorija) srce-jetra i tjelesna toplina u želucu ... ne mogu preraditi, jer je bila uzeta sirova ili nekuhana ili samo napola kuhana i zato što je bila prekomjerno masna ili teško probavljiva odnosno kuhana i isušena« (CC 99, 5).

Zbog toga se namnože loši sokovi, a

> »probavnim se procesima uskraćuje (potreban) sok, tako da je želudac hladan i sluzav i hrana se u želucu-crijevu stvrdne, te čovjek oboli ... Tko boluje na želucu-crijevu, jer nema pravu probavu, tome će oslabiti oči (caligare)« (Aforizmi III/43).

Preobilna i previše raznolika prehrana (diversitas) oštećuje želudac-crijevo i stvara sklonost začepljenju. Iz toga proizlazi velika vrijednost jednolične svagdašnje hrane za dobru probavu.

Takav se učinak postiže ako se uobičajenoj hrani svakodnevno dodaje dovoljna količina (dvije do tri velike žlice) cijelih (kuhanih) pirovih zrna. Ona bi trebala uvijek stajati

poslužena na svakom Hildegardinom stolu. Tek u rijetkim slučajevima ne nastupa željeni učinak. Tu zajedno djeluje više pogodnosti. O samom piru znamo da je dobro probavljiv. O vrijednosti svakodnevno uobičajene hrane čuli smo već prije. Uz to je važno još nešto čemu moderni nutricionisti pripisuju veliku vrijednost: vlaknaste tvari koje isto tako imaju veoma pospješujući učinak na probavu.

Već smo prije čitali o važnoj ulozi svakodnevno jednaka (topla doručka za urednu probavu.

Dobra se probava može u svakidašnjici postići i jednostavnim sredstvima, bez liječničko-medikamentoznih metoda (purgacije odnosno purgativa). Pritom ne mislim na lakoprobavljive živežne namirnice – kao na primjer grahovo brašno – koje ne opterećuju probavu, ali je zato ne moraju ni bezuvjetno poticati. Tu opisujem prirodna sredstva koja djeluju izričito pospješujuće na probavu. Djelomično se radi o začinima, kao što je na primjer *zubovac* (anacyclus pyrethrum) koji bi se zbog te svoje osobine mogao nazvati najboljim dijetnim začinom.

> »... on ne dopušta da nešto izađe iz čovjeka neprobavljeno, već mu daje dobru probavu. Kako god se jede, sušen ili (kuhan) u jelima, dobar je i koristan za bolesne i za zdrave ljude. Ako ga čovjek revno jede, on će otjerati od njega bolest i spriječiti da boli« (PL 1138 C).

Ta se osobina vjerojatno odnosi na cijelu biljku, iako se u ljekarnama drži samo (nasjeckani) korijen zubovca. Pri kupovini moramo paziti da ne dobijemo staru robu, jer može uslijed duga uskadištenja postati crvljivom. Zbog dobrih osobina zubovca mogle su se od njega odavno proizvoditi poslastice. Pritom bi se njegov prirodno oštar okus ublažio.

Dobar, iako ne i jednak učinak može se postići sladićem (»lakric« – zgusnuti sok sladićeva korijena). Sok sladićeva korijena od kojega se proizvode »lakric-bomboni«, ima isto djelovanje. On je neko vrijeme važio kao tajno ljekovito sredstvo pri želučanim bolestima, ali je tada neopravdano došao na loš glas. Osobito bi se pri oboljenjima mozga trebao

po Hildegardi obilno koristiti sladić (prah) kao začin, pri čemu se njegov nekima nesimpatično – slatkasti okus može poboljšati drugim začinima i malim dodacima octa. U Hildegarde se sladić opetovano preporučuje za pripremanje čaja zvanog »Honigwürze« (medna sladovina) koji je potreban pri uzimanju nekih lijekova.

Najjednostavnije sredstvo za zdravlje i probavu koji su očito veoma usko povezani, imamo u *komoraču.*

> »Kako god se jede, čini čovjeka radosnim, daje mu lijepu boju (kože) i dobar miris tijela i čini mu još k tomu dobru probavu...« (PL 1156 D).

Još jače djeluje »komorač ili sjeme komorača« ako se svakodnevno jede natašte, pri čemu osim drugih dobrih učinaka još i poboljšava vid. Iz toga proizlazi da se ne moramo bezuvjetno mučiti žvačući komoračevo sjeme, već se komorač može jesti isto tako svjež i sirov, a trebao bi se koristiti i kao odlična začinska biljka. Sjeme komorača uvijek je međutim na raspolaganju, samo se treba imati dobro zubalo. Za dobru bi se probavu trebao radije obilno dodavati jelima kao začin komorač nego kim. On može po potrebi – kao na primjer pri sladiću – uz mali dodatak octa ili drugih dobrih začina popraviti okus jela.

Već gotovo pravo ljekovito sredstvo za probavu predstavlja *dragušac* (PL 1161 A) koji zagrijan u tavi (dok se oznoji odnosno orosi) pomaže uvijek kada se jela ne mogu probaviti odnosno odlaze iz tijela neprobavljena, što se pri dobroj probavi ne smije dogoditi i često upućuje na neko oštećenje u području dvanaestnika. To se nerijetko nalazi u dijabetičara i pri kolitusu.

Pravi začin pri probavnim smetnjama starijih ljudi s izričito poticajnim djelovanjem na stolicu, nalazimo u običnoj *poljskoj metvici* koja se osobito kuha s jelima od mesa i ribe, ali se može jesti i sirova. Slično vrijedi i za kudravu nanu, a vjerojatno i za našu paprenu metvicu koja je navodno nastala selekcijom iz divlje metvice. (Po Hildegardi bi ona morala zbog toga imati

još bolje djelovanje.) Ja preporučujem da se u tu svrhu koriste samo listovi ili svježa, meka mlada biljka. Drvenasta stabljika nije dobra za jelo. Okus metvice ne smije – kao što je i pri soljenju – pokvariti ili nadjačati vlastiti okus samoga jela.

O dvostrukom licu obične zelene salate (glavatice) možemo pročitati u poglavlju Vitamini i viridini: »Ovismo o tome da li se salata pripremi pravilno ili ne, može ona dati dobru probavu i ojačati mozak ili djelovati suprotno tome.«

Kao izričito sredstvo za probavu služe listovi *lobode.* U Hildegarde ne piše da li se loboda treba kuhati kao povrće ili koristiti kao začin, već samo to da daje dobru probavu. Po nekim prostim pučkim nazivima za lobodu pretpostavljam da čitava sirova biljka djeluje prejako. Vlastita iskustva u tom pogledu još nisam stekao. Kao začin za probavu koristiti dakle samo listove?

Sredstvo za probavu za ljude koji su se prejeli prevelikom količinom ili prevelikom raznolikošću hrane, što se vjerojatno odnosi na većinu gojaznih ljudi, svakako je *juha od vratića:*

> »Uzmi neku juhu (juhu od kostiju ili od mesa) koja je bila pripremljena kuhanjem bez ikakva dodatka ljekovita bilja ili povrća i stavi u nju listove vratića i to još jednom kuhaj i tako skuhano često jedi. To će goditi želucu i dati dobru probavu« (PL 1174 A).

Najbolje je upotrijebiti svježe zelene proljetne listove vratića. Za to su prikladni i sušeni mladi listovi, ali ne i prah pripremljen iz zrele biljke i njezinih tvrdih stabljika. Cvijetovi u većim količinama ne vrijede kao neotrovni i svakako se trebaju izbjegavati.

Time smo naveli ona najvažnija sredstva za probavu iz biljnog svijeta. Dodat ću još nekoliko slično djelujućih sredstava iz životinjskog carstva, iako neka imaju samo vrijednost kurioziteta. Kao prvo navodim *jetru štuke:*

> »Jede li čovjek često jetru štuke, to dovodi do dobre i blage probave« (PL 1276 B).

Budući da meso štuke vrijedi posve općenito kao zdravo, ne stoji ništa na putu toj jednostavnoj metodi, – osim vjerojatno nestašice štukinih jetrica. Ja ne znam ni kakva su okusa, jer ih nikada nisam jeo. Ona se vjerojatno nisu dosada uopće upotrebljavala u kuhinji. Jede li se *kitova jetra,* to

> »čisti želudac iznutra i temeljito čisti svu nečistoću u želucu- crijevu poput purgativna sredstva...« (PL 1271 C).

Naši farmakolozi znaju koliko je jako funkcija jetre povezana s probavom. Budući da je jetra veliki organ izlučivanja, vjerojatno je da procesi izlučivanja uopće spadaju u njezinu domenu. Ne čudimo se dakle što Hildegarda hvali još jednu drugu vrstu jetre kao pospješujuću za probavu: *jetru koze.*

Ako se pečena kozja jetrica često jede do sredine kolovoza (i ne dulje!), ona čiste želudac i liječe žučana bolesnika kao purgativ. Još jače djeluje jetrica jarca koja se međutim iz poznatih razloga možda ne gleda rado na stolu. Granica za uporabu vrijedi po Hildegardi za svaku vrstu kozjega mesa.

Kao kuriozitet navodim još preporuku sušene *lavlje jetre.* Da, dobro ste pročitali:

> »Tko teško probavlja pojedenu hranu, neka stavi sušenu jetru lava da stoji jedan sat u vodi i pije tu vodu i odmah će probaviti što je pojeo« (PL 1316 A).

Da, da, »prirodoznanstvenica« Hildegarda! Je li možda na poljanama Germanije još bilo lavova? Ili je Hildegarda čak bila u Africi? Je li išla u lov na lavove? To je uzaludno pitanje, isto tako uzaludno kao pri njezinu postupku liječenja *tigrovom jetrom:*

> »Ako netko ne može probaviti pojedina jela, neka na jedan sat položi na želudac još toplu jetru svježe ubijena tigra dok se ona ne ohladi i želudac (crijevo) će odmah probaviti i biti olakšan« (PL 1319 D).

Prava Hildegarda! Njezina vizija bezbrižno luta čitavom naseljenom zemljom. U svakom slučaju mogu još jednom

zaključiti da Hildegardinoj medicini nisu kumovali ni iskustvo ni pučko znanje, već je ona samo zapisivala ono što joj je objavila audiovizija, bez obzira na to može li čitatelj učiniti nešto s tim ili ne. Tko će loviti tigra? To može tek malo ljudi. Po tome bi to bilo tako reći sredstvo za maharadže. Ali tko zna? Možda će Hildegardina medicina doprijeti jednoga dana na primjer do područja Indije i možda će se upravo zahvaljujući tom sredstvu oduševiti tamo neki uglednik Hildegardinom medicinom i tako joj sve dalje otvarati vrata?!

Još trebamo saznati što može spriječiti dobru probavu. Budući da smo zahvaljujući lavljoj i tigrovoj jetri pripremljeni na nečuvene stvari, dodat ću odmah jedno mjesto iz Hildegardina učenja o vodi:

»Nemineralne (neslane) vode što dolaze iz sjeverozapadnih krajeva, čiste su i ponešto sivkaste boje i nisu korisne ni za životinje ni za ljude, naime za jelo i piće ili drugu uporabu, jer se teško mogu probaviti i mogu čovjeku naškoditi, jer su otrovne i ranjavaju čovjekovu utrobu uzrokujući u njoj gnojne čireve... Voda od otopljena snijega lako se probavlja, ali ne gasi žeđ« (CC 27, 18 i 30, 6).

Tako nešto nam je bilo nepozanto i moglo bi se provjeriti samo dugim statistikama i istraživanjima. Zapamtit ćemo samo to da i napici, štoviše vode, podliježu procesu probave. Bolesnicima zadaje najviše teškoća sjeverozapadna voda. Dalje se kaže:

»Raženi kruh ... s kojim probava ljudi koji boluju od hladna želuca (gastritis, želučani optok krvi) teško izlazi nakraj i koji zbog toga dovodi u njima do burnih pojava, jer ga ne mogu probaviti« (PL 1130 A).

Uvijek se iznova potvrđuje da mnogi bolesni i slabi ljudi teško podnose raženi kruh. On se ne može dakle označiti kao hrana koja pospješuje probavu.

Bezazlenijim mi se čini ako mnogi ljudi ne znaju da *konjsko meso* zbog svoje jačine (konj vrijedi po Hildegardi kao relativno najjača životinja)

»... jedva može probaviti, dok je meso preživača ... kao prešano i može se dakle lakše jesti i probaviti. Meso onih životinja koje ne preživaju, teško je i ne može se lako probaviti« (PL 1319 C).

Znamo da Crkva u Srednjem vijeku nije bila sklona konjskom mesu, jer se ono u poganskim kultovima žrtvovalo i jelo. U Hilgedarde ne piše ništa o tome. Ona objašnjava svoje upozorenje posve prirodno.

Ne posve nevažnim za kuharicu čini mi se naprotiv ako ona zna da težak bolesnik može čestim jedenjem kokošjega mesa oštetiti sebi želudac (crijevo), tako da

»... još jedva može probaviti svoju hranu« (PL 1295 A).

On treba zbog toga jesti kokošje meso samo kuhano skupa s drugim mesom i uopće ne pečeno,

»... jer to pečeno meso jedva može probaviti« (PL 1295 B).

Pečeno pile nije dakle za bolesne ljude; kao ni maslinovo ulje

»koje može nadražiti na povraćanje«

i čini druga jela teško jestivima, što znači teško probavljivima. Još bi gore bilo staviti u jela previše octa,

»jer ocat (prekomjerna količina) kao da po drugi put kuha neko jelo i tako ga otvrdne da se jedva može probaviti« (PL 1199 C).

Već se zbog toga razloga upozorava na kisele krastavce.

Nakon što smo saznali toliko mnogo o probavi i probavljivosti, želio bih još skrenuti pozornost na nekoliko stvari što se u narodu mnogo koriste za olakšavanje probave, ali se zbog svoje suptilne posebne osobine isključuju kao »sredstva za čišćenje crijeva«. Navest ću ih samo po imenima i molim vas da pomoću kazala potražite odgovarajuća mjesta gdje se nalaze pojedinačna objašnjenja za njih: šljive, smokve, gorušičino sjeme, laneno sjeme, pšenične posije. Posebno mjesto zauzimaju

u tom pogledu kruške koje neki ljudi rado koriste sušene za pospješivanje probave. One tako i djeluju, samo

> »ponešto teško leže u želucu, jer traže ono trulo, napadaju ga i uništavaju ... i odvode sa sobom van (iz tijela)« (PL 1218 C).

To možemo pročitati u poglavlju o voću, kao i to da kruške ne valjaju za ljude slabih pluća.

U Hildegarde ne piše ništa o žvakanju, pa ga stoga i ja držim tu nevažnim. Pijenje za stolom ima naprotiv utjecaj na probavu:

> »Kada čovjek ne bi pri jelu, dakle za vrijeme jela, ništa pio, postao bi tromiji u tijelu i duhu i time ne bi sebi priredio dobru krvnu tvar ni dobru probavu« (CC 113, 28).

Radi regulacije kronična začepljenja potrebno je dakle tijekom jela piti i to toliko više što se bolje žvače. Pri dugom žvakanju (ako se svaki zalogaj žvače 30—50 puta) dolazi vjerojatno do veće žeđi i time do obilnijega konzumiranja tekućine, čime bi se mogao objasniti učinak te metode za poboljšanje probave.

Želi li netko međutim nakon više godina dovesti u red svoju probavu, ne boluje ni od kakve bolesti, tada se mora naoružati za mali ratni pohod. Mora u sebi čvrsto odlučiti da će izdržati sve napade (iskušenja) do kojih će s velikom vjerojatnošću doći čak više puta. Najbolje je početi s nekoliko posnih dana, pri čemu se prije svega treba broj obroka smanjiti na jedan ili dva. Radikalno smanjenje broja obroka, a da se pritom ne gladuje, držim svrsishodnim, jer probavu katkad poremećuje već to što se razmaci između obroka prekratki. Svaki put kada usta i želudac najave novo »punjenje«, poremeti se mehanizam. Središte za probavu (u mozgu) javlja: »Stani! Počinjemo iznova!« Iz toga zaključujemo da bi jednokratan, dobar i ne preobilan obrok dnevno bio dobro sredstvo za regulaciju probave (samo bi se trebao uzimati uvijek u isto vrijeme).

Tijekom provođenja te kure smije se radi jačanja srca i raspoloženja, popiti nešto vina (i gašena vina). Taj je postupak

bio sastavni dio nekada glasovite Schrothove kure, pri kojoj su se koristili još i vlažni oblozi za tijelo, odnosno po F.X. Meyeru i masaže.

Sada smo upoznali veliki broj mogućnosti za regulaciju probave. To je dovoljno za praktične potrebe. Ipak ću citirati još jedno mjesto iz Hildegarde koje je čista teorija, ali je povezano s probavom:

> »... sve bilje, ljekovito bilje koje crpi pokretačku snagu rasta iz zraka, lako se probavlja i vesele je prirode, te čini radosnim i čovjeka koji ga jede... Ono se može usporediti s čovjekovom kosom koja isto tako lagano pada« (PL 1126 A).

Suprotnost tome čine one biljke koje crpe svoj poticaj za rast iz vjetra i one su suhe i teško probavljive i tužne prirode, tako da ljude koji ih jedu čine tužnima. One se mogu usporediti s čovjekovim znojem.

Te se rečenice nalaze kao uvod u opisivanje biljaka. Trebat će još nekoliko generacija da bi se shvatila mistična dubokoumnost i njezina korisna primjena.

Postoje isto tako i ljudi koji ne pate od kronične začepljenosti, već ih muči upravo suprotno od toga, naime da u svakoj mogućoj i nemogućoj prilici imaju nepoželjnu laganu, rijetku stolicu. U tim se slučajevima može veoma uspješno opet upotrijebiti dobro nam poznati pir: Pirovo brašno i brašnasti hranjivi proizvodi od pira (kao na primjer tjestenina) djeluju više začepljujuće. Ako takvi ljudi tijekom nekog vremena pripremaju sebi redovito navečer gustu juhu od fina pirova brašna i jedu je bez mnogo dodataka (maslac, juha od mesa i slično), uskoro će nastupiti željeni učinak i stolica će postati čvršćom, konsolidirat će se. Uvijek kada bude opet prijetila opasnost da im se vrate iste tegobe, neka se opet sjete večernje juhe od pirova brašna. Ta juha vrijedi kao standardna dijeta i pri proljevima, ali je u takvim slučajevima potrebno više toga, kao što se opisuje u mojoj knjizi *Tako liječi Bog* pod »Kolerom«.

Dobije li netko možda od cijelih pirovih zrna prerijetku stolicu, taj učinak može opet popraviti dodatkom pirova brašna (zaprška i slično). Slično, iako ne toliko jako, djeluje fina pirova prekrupa koja više zatvara stolicu nego je otvara. Na sličan način djeluje i bijeli pirov kruh koji doduše ne zatvara, ali ipak djeluje više u tom pravcu nego tamni pirov kruh ili pogotovo takozvani pirov kruh od cijelih zrna (od integralna brašna) odnosno od grube prekrupe.

23. SVINJSKO MESO

Svinjsko meso može, ovisno o okolnostima, predstavljati ljekovito sredstvo, ali Hildegarda u načelu odvraća od njegova konzumiranja. Zašto se svinjsko meso ne bi trebalo jesti? Postoje svi mogući i nemogući odgovori, samo ne oni što ih kao glavni razlog za zabranu svinjskog mesa navodi Hildegarda. Ona piše:

> »Svinja je topla i ima žestoku ćud i sluzava je, jer je ne čisti hladnoća. Ponešto je i gnojna i uvijek proždrljiva nalik na vuka koji razdire druge životinje. Osim toga ima i pseću ćud, jer poput psa rado boravi uz čovjeka. To je nečista životinja, zbog čega njezino meso nije zdravo ni dobro da ga jedu ni zdravi ni bolesni ljudi. Ono ne umanjuje naime ni sluz ni druge slabosti u čovjeku, već ih još pojačava budući da se njegova toplina spaja s čovjekovom toplinom i u čovjeku budi ćudoredne oluje i burna djela koja nipošto nisu dobra« (PL 1325 C).

To se Hildegardino obrazloženje za zabranu svinjskog mesa može teško svesti samo na jednu formulu. Pri tome igra ulogu više gledišta, pri čemu sigurno nije posljednje ono da svinjsko meso potiče čulnost. Hildegardin tekst – tu izjavu ne daje samo Hildegarda – daje natuknicu o tome spominjući »buđenje ćudorednih oluja«. Još jedan navod ukazuje na to: nedostajuća »hladnoća». Pri skladnom je funkcioniranju normalno da se vruće priguši hladnim, a hladno ublaži toplim. Uravnoteženost suprotnosti pripada biću prirode.

Ja se dakle u tom pogledu znatno razlikujem od drugih kuhinjskih preporuka koje upravo zbog toga razloga (osobito za stariju generaciju koja raspolaže i s najviše novca) uključuju

u svoje jelovnike stimulativna sredstva. Većina ljudi često uopće ne zna zašto su neki kuhari toliko omiljeni. Nerijetko je to – iako se ne priznaje – zbog učinka da se u starih ljudi opet jača potencija. To se može na primjer postići dodacima šafrana (on je seksualni stimulans), preporukom smrčka ili lukavo odabranim začinima i začinskim dodacima koji su učinkoviti u tom smislu. Iako se to postiže samo ako dotični jede više nego što je gladan.

Postoji jedan slučaj kada je djelovanje svinjskoga mesa poželjno: u slabih, starih ljudi. Hildegarda piše:

> »Ali jako oslabljen čovjek čije je tijelo iznemoglo i suho, neka jede meso mlade svinje dok je toliko slab, kako bi od njegove topline dobio vlastitu toplinu. Kada ozdravi, neka ga više ne jede, jer bi ono tada u njemu samo hranilo bolest« (PL 1326 A).

Time je objašneno zašto Hildegarda odvraća od svinjskog mesa. Ono čini čovjeka u načelu više bolesnim nego zdravim. Njegov se očito jak sadržaj hormona može iskoristiti kao ljekoviti učinak ako su sadržaj hormona i njihova funkcija smanjeni. To je slučaj u starih ljudi i izraz »suh« koji se tu upotrebljava upućuje upravo na to da su presušile žlijezde što izlučuju spolne hormone.

Hildegarda piše jednom o »sjemenu koje se sasušilo«, dok »zelenilo« znači naprotiv snagu razmnožavanja, životne sposobnosti.

Ne mora zbog toga odmah postojati neka bolest. Opća se slabost starijih i starih, da ne kažem istrošenih ljudi, može svinjskim mesom popraviti, može se donekle obnoviti snaga.

Meso divljači je po Hildegardi zdravije. To vrijedi i za divlju svinju:

> »Divlja svinja ima istu osobinu (kao domaća svinja), ali je čišća od domaće svinje« (PL 1326 D).

Da divljač posjeduje zdravije meso, čujemo i u vezi s divljom guskom spram domaće guske. Tamo se spominje da divlja guska

ima zbog svoje velike pokretljivosti zdravije meso, jer mora letjeti, mora se tjelesno izvanredno mnogo kretati.

Od ljekovitih učinaka što ih još ima svinjsko meso spomenut ću:

> »Onaj čije je tijelo već gotovo nestalo, neka često jede kuhanu svinjsku jetru; to će ga okrijepiti i ojačati« (PL 1426 A).

Taj izraz »nestalo« više je nego »biti suh«. Tu se ne radi samo o gubitku snage, već uopće o potpunoj oslabljenosti uslijed mršavljenja i drugih procesa trošenja.

U Hildegarde se dodaje:

> »Gubavac neka izbjegava svinjsko mesa, jer bi ono pojačalo gubavost u njemu« (PL 1325 D).

»Guba« (lepra) je u Hildegarde svaka bolest koja se očituje na koži. Najbolje je da svi oni koji su opterećeni kožnim bolestima izostave iz svoga jelovnika svinjsko meso. Možda se ljekoviti učinak nekih vegetarijanskih kuhinja ili kuhinja gdje se koristi sirova hrana može pripisati tome što se time automatski isključuje svinjsko meso. Ako ne jedem meso, osobito ću izbjegavati svinjsko meso, tako da se zahvaljujući tome mogu lako liječiti kožne bolesti. Gotovo sve kobasice sadrže svinjsko meso i zbog toga ih kožni bolesnici trebaju izbjegavati.

24. ŠPINAT I POVRĆE

Što piše u Hildegarde o špinatu? Ništa, baš ništa! To još neće međutim zbuniti »Hildegardina« liječnika. Špinat može važiti kao biljka dobivena uzgojem iz lobode. O njoj je poznato da ima (katkad čak i prejak) učinak na čišćenje crijeva. Kome to ne treba, neka odbaci špinat. Ne čudimo se dakle kada pacjentica potvrdi da odmah nakon što pojede špinat mora »trčati«. U tom slučaju nije razlog »trčanju« između ostaloga i kompleks iz djetinjstva – djeca često (instiktivno) odbijaju jesti špinat – jer je ta smetnja nastupila iznenada tek u kasnijim godinama. Spominjem učinak na čišćenje crijeva, jer ono po općem mišljenju služi pri kožnim oboljenjima »čišćenju krvi«. Hildegarda opisuje pri lobodi (time to u neku ruku vrijedi i za špinat) miješano povrće od vlasca, izopa i lobode kao ljekovito sredstvo protiv jedne kožne bolesti (lupusa, tuberkuloze kože i žlijezda), nakon što o samoj lobodi kaže: »... ako se jede, daje dobru probavu« (PL 1170 C).

Kada se od kemijske analize živežnih namirnica očekivao spas za zdravlje, pronašlo se da je špinat osobito bogat željezom. Istodobno je jedan drugi učenjak otkrio da u (gradskog) stanovništva često postoji pomanjkanje željeza. Nakon toga nije više ništa stajalo na putu pobjedničkom pohodu špinata, dok se nije pokazalo da ljudski organizam ne može dobro iskoristiti njegov sadržaj željeza i da od njega može doći do opasna stvaranja nitrita u želucu. Nedavno se isto tako otkrilo da špinat može pogodovati stvaranju kamenaca u mjehuru. Hildegarda ga ne preporučuje, ali ni ne odvraća od njega.

Sve znanstvene spoznaje ne prelaze razinu poluznanja kad se žele primijeniti na prehranu. Što se radikalnije uzimaju kao mjerilo, to je dvojbenija njihova primjena. S čovjekom stoje

stavri nadasve komplicirano. Od takvih i sličnih probema može čovjeka očuvati Hildegardino učenje o suptilnostima odnosno o tome koliko određena biljka ili živežna namirnica s obzirom na svoje posebne osobine odgovara za primjenu pri čovjekovu liječenju ili za njegovu prehranu. U Hildegarde igraju odlučujuću ulogu viša gledišta. Mi danas živimo u izvještačenom društvu. Ne želimo li ili ne možemo iz temelja promijeniti postojeće stanje, tada nam treba znanost, kako bi ponovo otkrila sve one greške što ih je skrivila upravo ta znanost.

Svim ljubiteljima povrća želio bih napisati u podsjetnik: *Pir je najbolje povrće!* Sumnjate u to? Što se nalazi u piru kada klija? Trava, nježna zelena trava. I zar to nije povrće? Ja sam svakako ustanovio: Cijelo pirovo zrno ima između ostaloga i učinak povrća. Ono daje mnoge mineralne tvari i čini crijevo sposobnim da provodi u tijelo vlastito i tuđe željezo. Željezo se nalazi u zemlji i gotovo u svim biljkama, a osobito u mesu. Miješana kuhinja dovodi stoga u tijelo dovoljnu količinu željeza. Može li je međutim svako tijelo iskoristiti? Pir uspješno pomaže pritom, jer inače ne bi mogao dati dobru krv.

O uobičajenom glavnom povrću salati, kupusu, kelju, mrkvi i ostalim možemo pročitati u poglavljima Ocat, sol i kiselina, Mahunarke, Vitamini i viridini ili čak u poglavlju Otrov u kuhinjskom loncu. U vezi s najboljim načinom pripremanja povrća vlada velika nejasnoća. Isključimo li tu sirovu hranu, moramo reći da s obzirom na pripremanje postoje najrazličitiji običaji, od pristaša pirjanja u vlastitom soku preko kuhinje u kojoj se jela pretežno pripremaju na maslacu pa do pripremanja povrća sa zaprškom od pirova brašna. To je uglavnom stvar ukusa i navike. Opet mogu samo reći: Loše povrće neće ni najboljim pripremanjem postati dobrim, a dobro povrće neće pripremanjem postati lošim, jer kakvoća ovisi u prvom redu o dotičnim suptilnostima glavnih sastojaka. Da se pri jednom ili drugom načinu gubi više ili manje vitamina, to može biti odlučujući argumenat za one koji misle samo o vitaminima. Hildegarda nam ne rješava pitanje da li pri jelu (ručku) treba povrće činiti glavni udio ili treba vrijediti samo kao prilog uz

meso i tjesteninu. Nekada se poluznanstveno pretpostavljalo da povrće protivno mesu i drugim živežnim namirnicama s visokim sadržajem bjelančevina, sadrži tvari (baze) što vežu kiseline i da je ono stoga prikladno kao prilog tim jelima. Otkada postoji (isto tako poluznanstveno) učenje o odvojenoj hrani, ne brani se više toliko ta kombinacija. Zajedničko kuhanje u varivima zabranjuje se po Hildegardi pri kelju i kupusu. Ne postoji ni opće pravilo o tome da li se voda od kuhanja treba sačuvati ili izliti. Povrće se može dakako kuhati u slanoj vodi. Samo nećemo ni u kom slučaju, kako bismo očuvali »lijepu zelenu boju«, posegnuti za trikom da u vodu gdje se kuha povrće stavimo ugljičnokiseli natron ili bakreni novčić. Želimo li lijepo zeleno povrće, tada ćemo ga po mogućnosti pripremiti tako da ostane prirodno čistim (bez umjetnih dodataka). U poglavlju »Ksantofili i bojila u kuhinji« govorim o tome da i boja ima važnu, ali ne i posljednju riječ.

Koliko se malo preporučuje miješano voće, isto se toliko malo preporučuje i miješano povrće. Pri miješanju se uvijek riskira smanjenje njegovih najboljih sastavnih dijelova. Ono presudno pri odlučivanju o povrću nalazi se u njegovoj suptilnosti, njegovoj cjelokupnoj vrijednosti za čovjeka. Glavno je obilježje Hildegardine kuhinje da čovjeka gleda kao jedinstvenog i neusporedivog.

Neke vrste povrća mogu vrijediti kao vrijednije od drugih. O nekima Hildegarda ništa ne piše. Neke su vrste povrća dopuštene uz ograničenja, a neke se trebaju izbjegavati. Pritom nećemo biti bojažljivi, već ćemo po mjerilu mogućnosti davati prednost onom najboljem. Kao gotovo stopostotno povrće po Hildegardi spominjem: buču (bundevu), dragušac, mladu koprivu, mahune, (gomoljasti) komorač i slanutak (soja?).

Skupina čija je suptilna vrijednost (po Hildegardi) nepoznata, obuhvaća znatno više vrsta povrća. Njoj pripadaju: artičoki, patlidžani, cukini (Zucchini, vrsta tikvice?), rajčice, šparoge, matovilac, krumpir, blitva (loboda?) i banane (kao povrće).

Uz uvažavanje ograničavajućih uvjeta može se upotrijebiti sljedeće povrće: krastavci, kelj i kupus, lukovi, gljive, leća, mrkva, cikla, repa i hren.

Posve se treba kloniti poriluka.

Prilikom pripremanja povrća koristit ćemo svježe (sirovo) povrće, a izbjegavati uporabu konzervi. Prednost se treba dati prirodnom rastu i biološkom uzgoju. Što se više pri povrću mudrijaši bilo kakvim umjetnim načinima uzgoja i pripremanja, to gore.

Ne znam da li se postupkom dubokoga zamrzavanja postiglo nešto bitno. Ja držim ispravnim riječi velikoga Paracelzusa da se trebamo hraniti uglavnom onim što je izraslo u vlastitoj zemlji i u svoje određeno godišnje doba ili se može prirodno dobro uskladištiti, kao na primjer naše repe, jabuke i žitarice.

Takozvano divlje povrće ima katkad vrijednost ljekovitih sredstava. Ono se rijetko upotrebljava u normalnoj kuhinji, prije spada u (domaće) začine, a može svakako imati i funkciju povrća. To su: celer i peršin, češnjak i luk vlasac. O njima piše nešto u poglavlju Izop i domaći začini. Mnogi se od njih mogu upotrijebiti za pripremanje ukusnih umaka.

Danas već postoji pravac koji se distancira od oduševljavanja povrćem. To su makrobiotičari. Orijentalno-indijska filozofija (mazdaznan) daje prednost prehrani plodovima. Sazna li se k tome kakvo se bogatstvo C vitamina krije u orasima, postaje sporednim povrće koje sadrži C vitamin. Dovoljna je salata glavatica.

Budući da se trenutno u krugovima zdrave, prirodne, lagane kuhinje precjenjuje povrće, svjesno sam malo prigušio to oduševljenje (u prilog piru). Tko želi saznati kako Hildegarda prikazuje povrće što sam ga tu spomenuo samo imenom, neka potraži ta imena u kazalu i naći će ono željeno na navedenim mjestima.

25. TIKVIČASTI »ZUCCHINI«, EGZOTIČNO POVRĆE I VOĆE I KRUMPIR

Nedavno me nazvao jedan prijatelj svete Hildegarde i rekao: »Ah, ljudi ne razmišljaju ništa o Hildegardi! Recite mi, dragi doktore, jesu li cukini (Zucchini) zdravi? Kukuruz, kivi, sezamova zrnca?« I ja sam morao toga čovjeka razočarti. »Jer, Hildegarda još nije o tome ništa znala?«

Zašto u Hildegarde ne piše ništa o krumpiru? Ništa o ananasu, avokadu, bananama, bambusovim mladicama, plodu kakija, kiviju, papaji i drugom? Devedeset od sto čitatelja odgovorit će sebi na to pitanje time da u Hildegardino vrijeme nije još toga bilo (u Europi). Još prije sto godina, pa čak i prije pedeset, nije se poznavala većina tih plodova. Hildegardini tekstovi izvješćuju samo o onim stvarima kojima se tada barem znalo ime. Što bi danas o tome rekla Hildegarda? Da bi se dobile te informacije, postoje danas već u određenim krugovima tendencije da se »izgradi« nova vidovnjakinja tipa svete Hildegarde: Spiritisti tvrde da su u jednom »mediju« otkrili Hildegardin duh. Takvih se ljudi moramo čuvati. Želio bih reći skupa s apostolom: »... *ne družite se s njima...*« (2 Sol 3,13).

Dokle god ne bude Hildegarda iz Bingena poznata i priznata prema zasluzi, ne treba Bog pokloniti svijetu neku novu Hildegardu.

Pri nekim kuhinjskim novostima možemo iz Hildegardina duha, uz razborita razmišljanja sami odgovoriti. Ja sam to pokušao na određenim mjestima u ovoj knjizi. Ali jesu li nam uopće potrebne novosti? Zdravo bi nas nepovjerenje spram

stranog i nepozantog trebalo zapravo čuvati. Sklonost novotarijama obilježje je našega doba. Tko ne sudjeluje u tome, čini se sebi zaostalim. Hildegarda je pretkazala naše vrijeme:

»Semper novabunt et variabunt...« (PL 910 C).

to znači, uvijek će se donositi nešto novo i težiti za promjenama. To se doslovce ispunilo.

Protiv opterećenja naše kuhinje stranim utjecajima mogao bi se navesti kao krunski svjedok i veliki liječnik Paracelzus. On je napisao da u svakoj zemlji izrasta njezina vlastita hrana i da svaka ima svoja vlastita ljekovita sredstva, što bi značilo dakle da joj ne trebaju tuđa. Tko pogleda knjige kuharskih recepata s prijelaza stoljeća i iz ranijih vremena, utvrdit će da se tada i bez uvoza egzotična povrća i voća umjelo odlično i ukusno kuhati. Pokušajmo unatoč tome zauzeti stajalište spram nekih egzotičnih plodova. Nije li *papaja* plod tropskog drveta ljubenice? Može li nas vanjska sličnost s ljubenicom dovesti dalje? Ono što je znanost utvrdila o utjecaju papaje na probavu zvuči dobro: Ona može nadoknaditi slabu probavu bjelančevina. Uzima li se pritom međutim u obzir suptilna osobina papaje? Kako bi se papaja morala pravilno pripremati? Što se od nje treba upotrebljavati? U koju svrhu? Dvojbe dakle ostaju. Za plod *ananasa* vrijedi isto: Naša je znanost otkrila u njemu tvar koja »razrjeđuje« krv, slično modernim kemikalijama. ALi treba li se krv razrjeđivati? Dvojba ostaje.

Mladice bambusa

Nudi nam Istočna Azija kao povrće slično šargarepi. Kaže se da je biljka bambusa bliska našim travama kojima pripadaju konačno sve domaće vrste žitarica. Radi li se pri tim mladicama o nečemu sličnom našim proklijalim žitaricama? Ali koliko razlika postoji već samo među žitaricama (vidi poglavlje Živežne namirnice »Žitarice«)!

Kaki (plod)

To se voće zove drugim imenom kakišljiva, kakismokva ili datuljasta šljiva. Trebamo li se njime baviti, jer se njegov uzgoj već probio do Italije i Španjolske?

Kivi

Nazvan i kineski ogrozd, već je isto tako »europeiziran« (Nizozemska, Engleska, Francuska). Već se dodaje konzervama i enescijama, znali mi to ili ne. Po Hildegardi ne možemo reći nešto sigurno ni o našem domaćem ogrozdu. Postoji čak još i neki »lažni« ogrozd iz Perua. On pripada porodici pomoćnica... S mudracima iz stare Grčke želio bih uskliknuti: »Koliko ima stvari bez kojih se može biti sretan!«

Avokado

Avokado ili aligatorsku krušku jednom sam kušao i držim taj plod odvratno masnim. On je botanički blizak lovorovom drvetu, muškatnom oraščiću i cimetovu drvetu. Znamo da oni daju mnogo dobroga. U čemu se pri avokadu nalazi ono što bi za nas bilo apsurdno uporabljivo? U kori – kao pri cimetu? U koštici – kao pri muškatnom oraščiću? U čitavu plodu – kao pri lovoru? Pitanje za pitanjem. Ali zašto nam on treba, pitam još jednom, kada imamo cimet, i muškatni oraščić i plod lovorova drveta? Znamo i to zašto u Hildegarde ne treba pisati ništa o cukinima (Zucchini) plodovima biljke povijuše iz porodice bundeva s latinskim imenom cucurbita pepo giromantiina: zato što imamo našu domaću bundevu! Zašto sve dovlačiti izdaleka? Tà to je i rasipanje vremena.

S raslinjem iz porodice pomoćnica, *krumpirom, rajčicom* i *paprikom* nisu stavri tako jednostavne, jer su oni već odavno udomaćeni. Mathias Claudius (1740.—1815.) napisao je kao dobar domoljub čak pjesmu o krumpiru i to u vrijeme kada je pobjednički pohod krumpira započeo najprije u Pruskoj, a zatim i u Europi.

Friedrich II. naredio je povećan uzgoj krumpira, kako bi se u ratna vremena imala pričuvna hrana. Godine 1772., u vrijeme teške skupoće i gladi nakon sedmogodišnjeg rata, raširio se uzgoj krumpira u Sjevernoj Njemačkoj, nakon što su ti gomolji već odavno vodili skroman život kao kuriozitet. U Južnu Njemačku i u Australiju, te u alpske zemlje bio je krumpir kasno uveden; to se prije svega odnosi na visinske krajeve sa surovom klimom, gdje žitarice slabo rastu i krumpir se upotrebljavao – za proizvodnju rakije. Pirov je zavičaj dosta dugo odolijevao uzgoju krumpira. Da li je njegovo uvođenje značilo blagoslov ili prokletstvo?

Među danas postojećim dijetnim pravcima prisutni su prototatični (od »potato« engleskog naziva za krumpir) i antiopatotični pravac, zagovornici i protivnici. U bolesnika mogu meko kuhani krumpir, čak sok od krumpira izazvati prekomjernu želučanu kiselinu. Krumpir daje praktično krumpirov škrob i lakij, što u stvari ne iskazuje ništa o suptilnosti (vidi poglavlje Količina i kakvoća).

Sve raslinje iz porodice pomoćnica ima visokoaktivne, često čak veoma otrovne osobine (krumpirovo sjeme, velebilje, bunika, duhan) i sve ono ima psihotropno djelovanje, to znači djelovanje na moždano-živčani sustav. Svatko može učiniti pokus u vezi s tim: Neka četiri tjedna uopće ne jede krumpir, a zatim jednoga od sljedećih dana neka ga pojede relativno mnogo. Tada neka promatra svoje snove u noći iza toga, ako umije paziti na svoje snove. Neću ništa odati da ne bih utjecao na pokus.

Jedan argument protiv krumpira potječe od zagovornika prehrane plodovima. Taj dijetni pravac dostojan pozornosti pridaje vrijednost tome da naša hrana raste iznad zemlje. Sve ono što sunce obasjava i dovodi do zrelosti, moralo bi i davati više sunčane snage. Koliko su u skladu čovjek i krumpir? Kulturno povijesno ispada sud o tome negativno. Je li kultura Inka bila kultura krumpira? Uvijek slušamo samo o okrutnostima Španjolaca pri osvajanju. Ne zaboravimo međutim da su Inke bili još mnogo okrutniji, jer su svom Bogu Sunca

prinosili ljudske žrtve na taj način da su im živima isčupali srce iz grudi.

Da bismo se krumpirima zasitili, potrebna ih je relativno velika količina. To ne govori u prilog dijetnoj živežnoj namirnici. Pire od krumpira ima osim toga lošu stranu da se krumpirov škrob može molekularno preuzeti u krv i time izazvati alergiju. Onaj »instant« – pire od krumpira u obliku praška ili pahuljica, kome se samo treba dodati mlijeko i maslac, isključuje se ionako iz bolesničke kuhinje (zbog načina proizvodnje i konzervansa). Krumpiru ćemo priznati položaj povrća koje se koristi za pripremu salate i za promjenu.

Rajčice

Kao još jedna vrsta raslinja iz porodice pomoćnica, bitno se razlikuju od krumpira po tome što se u njih upotrebljava plod, a ne gomoljasti korijen. Stoga tu nije na prvom mjestu udio škroba, već veliki udio sjemenki. To se više može računati s djelovanjem pomoćnica o kome dosada ništa pobliže nije poznato. Zašto se rajčice nazivaju na južno-njemačkom prostoru rajskim jabukama (njem. Paradiesäpfel, Paradeiser)? Njima ćemo priznati okusnu vrijednost drugoga ili trećega stupnja pri uporabi za umake i salate. Ni *paprika*, kao treća vrsta povrća iz porodice pomoćnica nije neispisani list. Može li se vatreni mađarski temperament pripisati obilnom udjelu paprike u hrani? Pretpostavlja se da paprika stimulira. I tu se ne mogu iz visoka sadržaja vitamina prepoznati njezin suptilni odnos spram čovjeka. Samo je Hildegarda mogla razlikovati pri živežnim namirnicama ono u njima što na čovjeka djeluje prijateljski ili neprijateljski. Ona je napisala:

»... u svim stvorovima, životinjama, reptilima, pticama i ribama, biljkama i voćkama kriju se Božje tajne što ih ne zna ni čovjek ni bilo koji drugi stvor ako im to ne bude dano po Bogu« (PL 893 C).

26. VITAMINI I VIRIDINI (»ZELENILO«)

Pomanjkanje vitamina je obično bolest nedostatne kulture, djelomična »glad« koja se može utažiti specifičnim lijekovima što ih tada nazivamo vitaminima. U razboritih se ljudi uopće ni ne smije pojaviti ta »glad«. Zahvaljujući primjeni pira u kuhinji ne nastupa glad za B-vitaminom zbog nejgova nedostatka. Glad za A-vitaminom neće se javiti ako se pri prehrani izostave loše masti i mnoge vrste mesne hrane, te odbace otimači A-vitamina. Svjetlo, zrak i kretanje sprečavaju nastanak gladi za D-vitaminom.

A što je s takozvanim (sirovim) povrćem kao isporučiteljem C-vitamina? Što je s limunom (citronom) koji je dao ime C-vitaminu? A što trebamo misliti o sirovim sokovima koji su »bogati kalijem«? Sve su to problemi koji se mogu javiti pri kliničkoj bolesničkoj prehrani, ali Hildegardinu kuhinju oni ne muče. Pretjerano bojažljiva briga oko tih stvari može čak čovjeka učiniti bolesnim silom zakona prirode. Radije voda i kruh bez straha nego svakodnevno tuce vitamiskih tableta sa strahom. Pomanjkanje vitamina je bolest koju treba poznavati liječnik – ali ne kuharica. Ona bi trebala međutim poznavati suptilnosti svih naturalija! Tada ne bi naime u normalnim okolnostima uopće došlo do pomanjkanja vitamina.

Ne radi se o tome da trebamo izbjegavati povrće, voće i voćne sokove ako čeznemo za njima i ako oni ne škode. Tko želi, smije jesti svoju salatu, pri čemu mislimo glavičastu odnosno zelenu salatu, a ne može salatu od cikorije; ili salatu od krumpira ili kupusa ili matovilca ili neku drugu »salatu«. Ovom ću prilikom spomenuti izvanrednu salatu od pira ili bolje rečeno pir u octu. Cijela pirova zrna ne moraju se samo (s korišću) dodavti »salatama«, već se od njih može čak načiniti

podloga za salatu. Hildegardina kuhinja upotrebljava u načelu salatu glavaticu (zelenu salatu). O salati i kultu salate želio bih pisati malo opširnije.

Dvaput salata

Jednoga smo lijepog toplog ljetnog dana, nalazeći se na izletu kraj jezera Vierwaldstätter, poželjeli priuštiti sebi za ručak neko dobro jelo u slikovito smještenom restoranu s divnim pogledom na brda. Naručili smo mladicu (ribu) i svaki je najprije dobio zdjelicu sa salatom. Bilo je tu lijepe, svježe »zelene« salate i k tome raznih drugih »salata«: od mrkve, rotkve, rajčice, krastavaca, kupusa, cikorije. Zatim nam dugo nije bilo ništa posluženo. Veoma dugo. Očekivalo se naime da ćemo najprije pojesti salatu. Tek kada smo se nakon nekog vremena pritužili, dobili smo glavno jelo uz koje smo tada uživali i u salati.

Sada se naime pod zdravom kuhinjom podrazumijeva između ostalog i to da se najprije pojede nešto »sirovo«, a jedan švicarski hotel ne bi mogao sebi dopustiti da se o njemu govori kako nije suvremen. Unazad nekoliko godina s čuđenjem pratim tu novotariju promjene načina prehrane. Na početku se prije jela davala samo jabuka, a sada salata. To odgovara teoretskom razmišljanju iz sustava sirove hrane čija mi logika nije dosada postala jasnom.

Ako u časopisu za životna pitanja završi poznata kuharska »umjetnica« svoj članak o finim kuharskim receptima riječima: »Najvažnije je, kao što je bilo odvajkada, uvijek najprije uživati živu svježu hranu...« (Gesundheitsreport 1979.), tada to »odvajkada« posve sigurno nije točno.

Ako ručak i nije prvi obrok, ipak vrijedi ono Hildegardino pravilo:

> »Čovjek treba prvo jesti toplo jelo, da bi zagrijao svoj želudac, a ne hladno. Jede li on prvo hladno jelo, time će svoj želudac toliko rashladiti da će se poslije toplom hranom teško zagrijati. Kao prvo neka čovjek pojede toplo jelo, kako bi se probavni aparat lijepo ugrijao. Bude li poslije jeo hladna jela, tada će zagrijanost koja je prethodno prožela njegov želudac lako svladati hladnoću jela. I sve vrste voća i uopće sve što sadrži biljni sok i mnogo vlage – kao na primjer (zeleno) bilje – neka čovjek izbjegava na početku obroka. Inače će sâm biti kriv bude li se među sokove njegova metabolizma umiješala 'jalova' tvar (u Hildegrade 'Tabes', vjerojatno koloid, materijal za neke bolesti) i sluz koja izaziva nemir. Kasnije, nakon što se pojelo toplo jelo, može se jesti nešto takvo i to će tek tada više pridonijeti zdravlju nego bolesti« (CC 115, 30).

Jasnije odvraćanje od gore kuđenih predjela (što se sastoje od salata) ne možemo zamisliti. Gotovo se čini kao da se Hildegradin tekst točno odnosi na naš novi loš običaj da se prije jela pojede jabuka ili salata. To nas čudi, jer Hildegarda sigurno nije poznavala taj problem. Od pradavnih se vremena naime običavalo na početku obroka prvo pojesti nešto toplo, na primjer juhu ili kašu od pira, što idealno odgovara Hildegardinu zahtjevu za toplom hranom na početku. Taj je zdravi instinkt prijašnjih vremena morao danas ustupiti mjesto teoretskom razmišljanju koje je dovelo do promjena prehrambenih navika. A sada dolazi Hildegardina medicina i kaže: »Ne, ono što su ljudi nekada činili bilo je ispravno!«

Prigovor da su ljudi danas postali drukčijima ne vrijedi. Ljudi nisu postali drukčijima. Kao što se nikada ne može promijeniti plan izgradnje svijeta, tako se ne može promijeniti ni ustrojstvo čovjeka. Želi li se denaturacija naših živežnih namirnica popraviti denaturacijom naših prehrambenih navika, tada se jednom zlu pridodaje još jedno novo zlo. Ako prije jela budemo jeli salatu, nećemo dakako odmah zbog toga umrijeti, ali jednoga ćemo dana prevršiti mjeru.

Još jednom moram pisati o salati. Jedne druge lijepe nedjelje bili smo u posjetu svojim prijateljima. Ponudili su nam

salatu po dobrom starom običaju kao dodatak drugom jelu. Prethodno smo se uvjerili da je bila posve svježa. A bila je osim toga »začinjena« nekom vrstom kiseloga mlijeka. Odlično! Odmah sam se poslužio i sitno je nasjeckao uzduž i poprijeko, te je umočio duboko u umak. To je bilo lako izvedivo, jer je svakom bila na raspolaganju lijepa uglasta zdjelica za salatu. Kada se salata dobro natopila, bila je to moja »Hildegardina« salata. Jer u Hildegardinim knjigama piše o salati:

»Ako se vrtna slata jede nepripremljena, tada njezin sok čini čovjekov mozak praznim i ispunjava želudac-crijevo tvarima bolesti. Želi li dakle netko jesti salatu, neka najprije listove začini koprom ili octom ili češnjakom, tako da se ona kratko prije nego što se bude jela još ima vremena natopiti tim začinima. Ako se jede tako pripremljena, tada jača mozak i daje dobru probavu« (PL 1165 A).

Bilo je dakle ispravno najprije staviti na stol salatu, kako bi je svaki mogao sebi začiniti i pripremiti kratko prije nego što je bude jeo. Hildegardin tekst ne kaže da se može iznijeti na stol salata koja je već dugo bila u umaku. Ona se treba dakle pripremiti kratko prije jela. Začiniti se mora, jer inače izaziva upravo suprotnost od svoga mogućeg dobrog djelovanja: Ako je začinjena, jača mozak, dok ga nepripremljena oslabljuje. Ako je začinjena, tada omogućava dobru probavu; ako nije začinjena, čini probavni aparat bolesnim.

Tu nalazi dakle svoje opravdanje ona od mnogih hvaljena začinjena, malo omekšana salata. Hildegarda pripisuje zdravo djelovanje upravo takvoj salati, ne onoj svježe hrskavoj. U nekin krajevima spada već otprije u umijeće kuhanja da se salatu začini kao »divljak«.

Smije li se salata »otopiti« vrućim komadićima slanine ili prženim lukom? Smije li se uz to upotrijebiti kiselo vrhnje ili kiselo mlijeko ili limun ili jabučni ocat ili čak majoneza? Pravilno pripremanje salate držim velikim umijećem.

Što da napišemo o isporučitelju vitamina »kiselom kupusu«? Prije svega ćemo uzeti u obzir osobine (suptilnosti)

zeljastog i keljastog povrća. Tu ćemo ponoviti ono što Hildegarda piše o tome:

»Bijeli kupus (cauli) i crveni kupus vlažni su i nešto više hladni nego topli. Rastu iz sluzi (livor) rose i zraka. Otuda imaju snagu. Njihov je sok ponešto nekoristan i od njih nastaju u čovjeku slabosti (bolesti) i oni nanose povrede utrobi. Zdravi ljudi koji imaju snažne krvne žile i nemaju mnogo masti, mogu svojim snagama svladati kupus i kelj. Za debele su ljude oni štetni, jer je njihovo meso previše natopljeno sokovima i za njih je jednako štetno jesti ih kao i za bolesne ljude. Sve su vrste kupusa i kelja štetne ako se kuhaju u povrću i s mesom i više umnožavaju loše sokove nego što ih oslabljuju« (PL 1163 C).

To posljednje upozorenje nije baš preporuka za variva od kupusa (Irish stew) u Hildegardinoj kuhinji. Pri posebnim dijetama može kupus naći primjenu u okviru gore nevedenih ograničenja. Kupus je zapravo povrće koje bi se više trebalo upotrebljavati ako je to baš nužno potrebno. Ne trebamo se na primjer čuditi dobijemo li nakon jela od crvena kupusa napad migrene. Hildegardin tekst jasno kaže da kupusu nema mjesta u dijetnoj i zdravoj kuhinji. To proturiječi pučkom vjerovanju i širokoj primjeni kupusa i kelja u kuhinji svih vremena. Možda će se neki liječnik prisjetiti međutim da se u naše vrijeme dokazalo (Süddeutsches Ärzeblatt, srpanj 1979.) kako postoji veza između konzumiranja kupusa i nastanka guše. To bi dakle bila jedna od bolesti koje su povezane s konzumiranjem kupusa.

O kiselom kupusu kao takvom ne piše u Hildegarde ništa. To je naime kupus! Odgovara li možda zdravom isntinktu da se miris kupusa u kući i kuhinji drži zapravo neugodnim, »nefinim«? Toga se mirisa nastojimo što prije riješiti iz sobe, tako da ćemo pri ukiseljenom povrću dati prednost repi. Kisela repa pripremljena kao i kiseli kupus, veoma je ukusna i nema ni približno loše strane kupusa, jer o njoj Hildegarda piše:

»*Repa* je više topla nego hladna i leži teško u želucu, ali se

ipak može lako probaviti. Tko je želi jesti sirovu, neka oguli vanjsku koru, jer je drvenasta i jer je njezin viridin (viriditas) štetan za čovjeka. Kada je oguljena, može se jesti. Kuhana je međutim bolja nego sirova i ne stvara loše sokove. Kuhana se repa treba jesti ako tjelesni sok dovodi do nastanka gnojnih čireva. Repa ih naime odstranjuje. Jede li kuhanu ili sirovu repu onaj koji je zbog slabih pluća sipljiv, tome će ona još više iscrpsti pluća, jer nema snage oduprijeti se velikim bolestima« (PL 1164 B).

U kuhinji se treba razlikovati kupus od repe. Njih dvoje ne smijemo ni doslovno ni u prenesenom smislu trpati u isti lonac.

Slična razlika kao između repe i kupusa postoji između bundeve i krastavca. Već smo uostalom čuli: Koliko je buča dobra, toliko je krastavac loš. Hildegardina kuhinja izbjegava krastavce, kao i salatu od krastavaca ili kisele krastavce. Kao što je već rečeno u poglavlju o octu, kaže se u Hildegardinu tekstu:

»*Krastavci* uzbunjuju kiselinu (amaritudo, kiselina ili gorčina) čovjekovih sokova i ne valjaju za jelo bolesnim ljudima...« (PL 1164 B).

Iz toga možemo razabrati da krastavci nemaju vrijednosti za zdravlje, već uvijek »ukiseljuju«. Postoji skupina ljudi koja je protiv bilo kakva kiseljenja, jer vjeruju da otuda dolazi čitavo zlo u čovjeku. To je jednostrano gledište. I Hildegardini tekstovi govore o kiselini kao čimbeniku bolesti, ali to je samo jedan od čimbenika. Do »kiseljenja« zbog komzumiranja krastavaca dolazi u svakom čovjeku i to je rizik na koji se treba misliti pri dijetnoj prehrani. U Hildegarde ne piše u vezi s tim: »Zdravi ljudi mogu to podnijeti...«, kao što inače često kaže u tekstu. Ne, tu i zdrav čovjek riskira. Krastavcima nema mjesta u bolesničkoj prehrani i prehrani u domovima za stare ljude. Hildegardini su navodi posve jasni. Ali još će proći neko vrijeme prije nego što će znanost otkriti značenje Hildegardine predodžbe o kiseljenju. Mogu nam koliko god žele pričati o bogatstvu krastavaca kalijem i vitaminima, to neće promijeniti

naše mišljenje. Hildegarda navodi što škodi, a što koristi i pod kojim uvjetima. Time se uključuje sve, pa i bogatstvo vitaminima, mineralima i svim tvarima neophodnim za život.

Kada smo već pri vitaminima, reći ćemo još nekoliko riječi o *mrkvi.*

Sada nećemo uzeti u obzir to da se danas upravo mrkva veoma intenzivno obrađuje kemikalijama protiv štetočina. Pretpostavimo da govorimo o biološki uzgajanoj, prirodno čistoj mrkvi. To je korjenasto povrće koje je botanički ponešto srodno s pastrnakom. To povrće ne ocjenjuje Hildegarda baš dobro:

»Mrkva je hladna i ne koristi mnogo zdravlju niti mu škodi. Ako se jede, samo napuni čovjeku trbuh« (PL 1189 B).

To baš nije neka pohvala. Uz Hildegradin naziv za mrkvu »Moorkkraut« stoji još i naziv »pastinake« (pastrnak). Nekada su je ljudi označavali kao pastrnak. Ono što se kaže o mrkvi, moglo bi se dakle odnositi i na biljku pastrnak. Budući da mrkva ne može škoditi, upotrebljavat ćemo je u Hildegardinoj kuhinji, iako ne zbog njezina sadržaja vitamina.

Grbica (vrtna) i dragušac (potočarka)

Grbica se obična hvali zbog njezina bogatstva vitaminima. U Hildegardinu sustavu nema mjesta bogatstvu ili siromaštvu vitaminima. Te osobine imaju sve prirodne tvari, bez obzira na to imaju li po svojoj prirodi korisno ili štetno djelovanje na čovjeka. Nama su važne suptilnosti. Dobar ili loš spektar djelovanja uključuje i odgovarajući vitaminski sadržaj. Ne obrnuto! Sadržaj vitamina ne govori ništa o dobrim ili lošim osobinama biljke. O *grbici* (Lepidium sativum) se u Hildegarde kaže:

»Ako se jede, umnožava loše sokove u čovjeku i škodi slezeni ...« (PL 1160 D).

Skupa s Hildegardom odbacit ćemo dakle u Hildegardinoj kuhinji (vrtnu) grbicu. Drukčije stoje stvari s dragušcem (nastrutium officinale):

»Čovjeku ne koristi mnogo jesti *dragušac* niti mu to mnogo škodi...« (PL 1161 A).

Bez sumnje je i dragušac bogat vitaminima. Korist od njega kao živežne namirnice nije velika, ali se od njega može dobiti ljekovito sredstvo. Hildegardina kuhinja smije upotrebljavati dragušac.

Ne kažem da je istraživanje vitamina besmisleno i da je učenje o vitaminima pogrešno ili da nije zanimljivo. Istina se međutim često više zamračuje nego rasvjetljuje ako zahvaljujući etiketi »bogato vitaminima« umišljamo sebi da smo se oslobodili svih drugih briga.

Što ćemo još otkriti na danas uobičajenom pladnju sa salatama?

Celer (gomoljasti korijen)

Rijetko sirov, najčešće kuhan. Što kaže Hildegardin tekst?

»...Celer sadrži više onog ozelenjujućeg nego isušujućeg i mnogo zemljina soka (lat. succus, sok koji se oslobađa iz zemlje i ulazi u biljke i drveće (Pl 1126) i nije u sirovu stanju prikladan za jelo, jer ako se jede u sirovu obliku, dovodi do stvaranja krivih hormona (mali hormones – što sam ja preveo kao »krivi hormoni«; doslovno znači »pogrešni sokovi«).
Kuhani celer nije za čovjeka štetan, već čak daje zdrave tjelesne sokove. Kako se god međutim jede, sirov ili kuhan, stvara u čovjeku prevrtljive misli. Njegove ozelenjujuće tvari (biljne tvari iz zemlje, »viridini«) djeluju katkad izravno štetno, a katkad stvaraju tugu prevrtljive ćudi« (PL 1159 C).

Ne bi bilo preporučljivo jesti mnogo celera, a prije svega sirova celera. Njegovo djelovanje na raspoloženje, izazivanje prevrtljivih misli ne bi se moglo dakako dokazati znanstvenim pokusima na životinjama.

Da je celer u nekoj vezi s hormonima, ustanovio je nedavno i veterinar Rolf Claus s Instituta za fiziologiju u Freising-Weihenstefanu (1979.). On je po prvi put dokazao da slično kao u leptira postoje i u životinje, svinje (nerasta) i čak u čovjeka, primamljujuće tvari, feromoni koji pokazuju finu strukturu sličnu hormonima. One se nalaze – i to u relativno visokoj koncentraciji – i u celeru. Radi se o mirisnim tvarima što ih uzmenireni leptiri ostavljaju za sobom pri letu poput barjaka. Ono što je lepršavim leptirima životno potrebno radi održanja svoje vrste, to čovjeku nije potrebno. Nemiran duh čini čovjeka tužnim, piše sveta Hildegarda. Ona kao da pritom misli na naše doba koje je prožeto duhom nemira (vagatio). Zaista nam nije potrebno da zbog obilja sirove celerove salate postanemo još nespokojnijima.

Na tanjurima s povrćem često nalazimo još i cikoriju (Chicorée). U Hildegarde ne piše ništa o njezinoj jestivosti, već samo to da ta biljka svojim djelovanjem priskrbljuje onom koji je nosi mržnju drugih ljudi, što mi ne izgleda kao preporuka.

Što još možemo naći na tanjuru s povrćem tako »bogatim vitaminima«? Rajčice, naravno rajčice. One spadaju u važnu porodicu pomoćnica o kojima smo mogli nešto pročitati tamo gdje se govorilo i o krumpiru. To bi nam trebalo biti dovoljno, ma koliko god one vitamina sadržavale. Zbog nekoliko rajčica nećemo umrijeti, ali one su uvijek sumnjive.

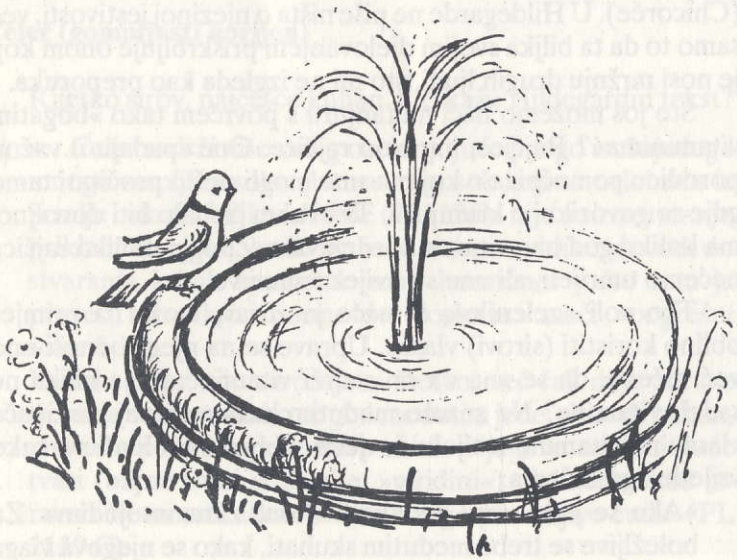
Tko voli »zelenilo«, a inače je zdrav, može na primjer obilno koristiti (sirovi) vlasac. Upravo se na njega odnosi ono već rečeno, da se zna da on sadrži vitamine. Koja biljka ne sadrži vitamine? Ne znamo međutim kakav utjecaj ima inače vlasac na vitamine u tijelu čovjeka. U bolesnih ljudi svakako vrijede ograničenja:

»Ako se jede sirov, ne škodi vlasac zdravim ljudima. Za boležljive se treba međutim skuhati, kako se njegova vlaga

ne bi spojila s vlagom dotična bolesnika, budući da bolesni ljudi imaju u sebi oprečne sokove« (PL 1163 B).

Ne smijemo dakle poistovjetiti sirovu hranu s bolesničkom hranom.

U isporučitelje vitamina ubraja se i voće. Koje su njegove vrste univerzalno prikladne za čovjeka možemo pročitati u poglavlju Voće i grožđe.



27. VOĆE I GROŽĐE

Jeste li već kada čuli ovo?

»Plod *jabukova drveta* raste od rose, jer okrepljujuće jabuke rastu naime iz one rose čije se djelovanje proteže od prvog noćnog sna pa gotovo do svitanja. Budući da ih je već kuhala snažna rosa, mogu ih zdravi ljudi jesti i sirove« (PL 1217 C).

Rosa daje i kruškama njihovu suptilnu osobinu, pri čemu one za razliku od jabuka

»... primaju svoje snage za rast samo od one rose čija snaga nestaje već u ranu zoru. Zbog toga *kruške* uzrokuju u čovjeku štetne sokove ako se prije jela ne skuhaju. Tko želi jesti kruške, neka ih dakle skuha u vodi ili osuši na vatri. Kuhane su još zdravije nego sušene, jer vruća voda posve polako i dokraja skuha (znači uništi) štetnu sokovnu tvar, dok vatra djeluje prenaglo, tako da se sušenjem potpuno ne uklanja štetni sok. I kuhane kruške leže onom koji ih jede teško u želucu, jer traže u njemu sve ono trulo, te ga umanjuju i rastapaju, pri čemu daju čovjeku dobru probavu i skupa sa sobom izvode iz tijela ono trulo odnosno bolesno. Jabuke se naprotiv lako probavljaju, ali one pri svojoj probavi ne izvode trulež skupa sa sobom van iz tijela« (PL 1218 C).

Laka probavljivost jabuka potječe dakle od snažne noćne rose, dok kruške koje rastu od slabe jutarnje rose postižu svoju potpunu zrelost tek kuhanjem ili sušenjem.

I za jabuke vrijedi međutim da sirove ponešto škode bolesnim ljudima. Mi liječnici imamo prilično začuđujuće često

slušati o tome kako se (sirove) jabuke ne podnose. Postoji međutim jedna vrsta jabuka na koje se to ne odnosi. Hildegarda piše o tome:

»Ako su jabuke već starije i kora im se smežurala, na primjer zimi, tada su i sirove dobre za jelo bolesnim i zdravim ljudima« (PL 1277 D).

Duboko zamrzavanje sprečava upravo ono što služi općoj podnosivosti jabuka, smežuravanje. Za svako (sočno) voće vrijedi u načelu da se uz njega treba jesti nešto suho, kako bi se spriječila prekomjerna količina soka u želucu. U tom smislu mogu biti sirove zobene pahuljice idealno rješenje za zdrave ljude. Jabučni kolač ispunjava isto tako taj uvjet kombinacije sa suhom hranom. Kolač od jabuka uopće je bolje podnosiv nego same jabuke, jer ispunjava još i drugi uvjet koji se odnosi na jabuke.

»Kuhane i pečene dobre su jabuke za bolesne i zdrave ljude. Boležljivim ljudima ponešto škode sirove jabuke, upravo zato što su ti ljudi slabašni« (PL 1217 C).

Time već znamo sve što trebamo zapamtiti o jabukama. Stvari nisu tako jednostavne kada se radi o kruškama. U vezi s njima saznat ćemo više pojedinosti o »popratnim djelovanjima«. Budući da se uvijek iznova postavlja pitanje: zašto zapravo ne kruške?, a moje objašnjenje da kruške rastu od jutarnje rose najčešće nije dovoljno, dopunjujem izvješće o kruškama daljnjim Hildegardinim prikazom:

»Kruška je teška (teško probavljiva) i opora. Jede li netko prekomjerno sirove kruške, tada one dovode do migrene u njegovoj glavi i uzrokuju sipljivost u grudima, jer one privlače u sebe nešto od kruškina soka, kao i pluća, a nešto od toga odlazi u krv, tako da taj sok dospijeva u područje jetre i pluća, gdje otvrdne slično vinskom sriješu. Zbog toga se često u jetri i plućima nalaze uzroci teških bolesti. Kao što katkad čovjek koji se nešto više napunio vinom miriše po vinu, tako se i dah izmiješa s kruškinim sokom i prima

njegovu oporost. Uslijed toga se događa da čovjek teško diše nakon što je jeo sirove kruške, tako da od njih nastaju ponekad u grudima sklonosti bolestima ...« (PL 1218 B).

Kada to čitamo mogli bismo se početi bojati sirovih krušaka. Svatko mora znati je li prijemljiv za plućna i jetrena oboljenja. Takvi ljudi trebaju izbjegavati sirove kruške. Ni u bolnicama ili sanatorijima neće se stoga davati pacijentima sirove kruške. Hildegardini su navodi nepoznati čak i iskusnom liječniku i bacaju novo svjetlo na zagonetku zašto u jesen neki ljudi obolijevaju na dišnim putovima lakše od drugih.

Nakon svega što smo saznali o jabukama i kruškama, nećemo ih miješati. To vrijedi prije svega za pripremanje mošta, pri čemu vlada na žalost loša navika da se izmiješaju zajedno kruške i jabuke. Odbijte takve miješane mošteve! Prije kupnje pitajte radi li se zaista o čistom jabučnom moštu.

Voćni kruh čija je sezona upravo u zimsko doba, dakle doba prehlada, ne škodi toliko, jer se priprema od sušena voća (krušaka) i još se ne peče. U tom se slučaju djelovanje sirovih krušaka na pluća i jetru znatno smanjuje ili se posve gubi. Ipak bih želio ljude koji pate od migrene odvratiti od preobilna uživanja voćna odnosno kruškina kruha, ukoliko nisu s tim već i sami stekli loša iskustva.

Homeopati će naćuliti uši kada čuju da se upravo od krušaka može skuhati medicinska kaša koja uklanja točno one smetnje što ih izazivaju sirove kruške: migrenu, sluzavost u grudima (od sirovih krušaka), štetne sokove (zbog pogrešaka pri dijetnoj prehrani):

»...ona uopće tako liječi čovjeka kao kada se posuđe očisti od plijesni, jer je ukusnija od zlata i korisnija od najčistija zlata ...« (PL 1218 D).

Hildegardina ljekarna vodi tu kruškovu kašu pod imenom »kruškov med« (mel piratum H).

Možda bih još trebao spomenuti da je vodu u kojoj su se kuhale kruške najbolje izliti, iako je tako ukusna i Hildegarda to izričito ne spominje. Sigurno je sigurno. Jednom sam učinio

pokus i skuhao sebi pirovu prekrupu u vodi od krušaka. Što se dogodilo? U roku tri sata dobio sam zubobolju, jaku jednostranu glavobolju i intenzivne boli u zglobu koljena.

Držim naprotiv posve nepotrebnim guliti kruške, bile one kuhane ili nekuhane. Budući da one radikalno čiste crijevo – već zbog toga što se ne probavljaju lako kao jabuke, – mogle bi u tu svrhu čišćenja biti kruškine kore osobito korisne. Neoguljene kruške ne izazivaju tako lako začepljenje stolice, što bi se inače moglo dogoditi zbog njihove teške probavljivosti. Tu mora svatko učiti iz vlastita iskustva, pri čemu će operirani ljudi (na primjer žučni mjehur, slijepo crijevo) imati opet druga zapažanja. Svi se Hildegardini navodi uvijek odnose, ukoliko se ništa drugo ne spominje, na neokrnjeni organizam. U ljudi koji su skloni ekcemima mogu kruške izazvati i osipe na koži.

»*Dunjino je drvo* više hladno i katkad je nekorisno, a katkad i korisno. Drvo dunje i listovi ne daju mnogo upotrebljivoga za čovjeka.
Njezin je plod topao i suh i ima u sebi finu uravnoteženost, a kada je zreo ne škodi sirov ni bolesnim ni zdravim ljudima; kuhan i sušen pomaže međutim i zdravima i bolesnima« (PL 1220 B).

Visoka se vrijednost dunje nalazi u njezinom protureumatskom djelovanju:

»Koga muči giht (ulozi; u Hildegrade se usred latinskog teksta nalazi ta njemačka riječ »vergichtet«), taj neka revno jede dunjin plod, kuhan ili sušen i on će tako (temeljito) odstraniti otrovnu tvar u njemu da ulozi (giht) neće udariti ni na njegov živčani sustav (sensus) niti uništiti ili napasti njegove zglobove« (PL 1220 C).

Kao što se može pročitati u mojoj knjizi *Čudo Hildegardine medicine*, tako ću i napomenuti da u Hildegarde znači »Gicht« (giht, ulozi) ono što mi danas označavamo kao »reumu«. Njezini glavni oblici, reuma zglobova i reuma živaca – pri kojoj uz bolove živaca dolazi do oštećenja osjetilnih organa, – mogu

se dakle spriječiti čestim konzimiranjem dunja. Ono što mi danas nazivamo »arteriosklerozom« spada po Hildegardi isto tako u skupinu reuma. Kada bi se jelo više dunja i barem u jesen provodila kura s dunjama, mogla bi se ta bolest spriječiti. U Hildegardinu tekstu ne piše ništa o izliječenju reumatskih oboljenja, ali dunje vrijede kao izvanredno antireumatsko dijetno sredstvo. Upravo je ta bolest sklona napredovanju. Ne može škoditi ako se ona pokuša dunjama zaustaviti.

Na putu većoj uporabi dunja u kuhinji stoje dvije zapreke. Jednu zapreku predstavlja tvrdoća njezina ploda. Dunja se ne može zagristi kao jabuka ili kruška, čak ni onda kada je veoma zrela. Ona često počinje gnjiliti još prije nego što je malo omekšala. Druga je zapreka njezina voćna kiselina. Ona nikada ne postaje slatkom kao drugo voće. Hildegarda izričito kaže:

»Zreli dunjin plod, ako se jede sirov, ne škodi ni bolesnom ni zdravom čovjeku« (PL 1221 B).

Držim čudnim da se u Hildegarde izričito sirov oblik spominje kao neškodljiv, dok u nje inače većina navedenoga postaje uporabivim za čovjeka tek kuhanjem. Treba se međutim uzeti u obzir da se prava ljekovita vrijednost dunje postiže tek njezinim kuhanjem ili sušenjem. Sirove su dunje svakako dopuštene, ali protureumatski djeluju samo kuhane ili sušene i to uz obilno konzumiranje. Zanimljivo je da točno to pomaže i protiv »slinavosati« – koja se nalazi i u Parkinsonove bolesti – što je Hildegarda isto tako ubraja u porodicu reuma.

U mnogim porodicama postoje još recepti za pripremanje dobroga sira od dunja, čvrste marmelade od dunja koja se na Božić iznosi na stol u kalupu ili kao ukras na slatkom pecivu, kolačićima, keksima i sličnom. Ne bih znao reći da li veliki dodatak šećera (koji je nužan za pripremanje) doista uništava ljekovito djelovanje, kao što misle moderni nutricionisti ili ljekovitost dunja ipak ostaje sačuvana. Želimo li biti sigurni u ljekovitost, dat ćemo ipak prednost za ljekovite svrhe sušenim dunjama ili nezašećerenom kompotu od dunja. Ja držim dopuštenim da se nešto zasladi, eventualno i s prirodno slatkim

trešnjama. Tu svrhu ispunjava i kuhana kaša od dunja, ali nezaslađena nije baš osobito ukusna, dok je sa zaslađenim tučenim vrhnjem prava poslastica. Hoćemo li izabrati jedno ili drugo, za to je potrebna izvjesna mudrost. Ne nosi dunja (po Hildegardi) uzalud mistični nadimak »lukavost« (astutia). Pravi ćemo smisao tih mističnih oznaka vjerojatno saznati tek kada se bude odgonetnuo nepoznati Hildegardin jezik. Među takve rafiniranosti spada i ta da se u Hildegarde samo dunjino drvo, od koga se inače »ne može izvući velika korist«, označava kao hladno, a njegov plod naprotiv kao topao i suh i dobro uravnotežen.

Ne znam da li se u soku, osobito u kuhanom i zgusnutom dunjinom soku, omiljeneom dunjinom želeu, kriju jednake ljekovite snage kao u čitavom plodu. Samo je jedno sigurno: Dunjin plod nije štetan bez obzira na koji se način pripremi. Pri njezinu se soku mora u svakom slučaju uvažavati opće pravilo o sokovima: Uvijek uz njih jesti nešto suho (prepečenac, biskvit, mliječni kruh). U tom bi smislu bio svrsishodan kolač od dunja koji bi bio svakako zdraviji nego kolač od šljiva.

Šljive se mogu uostalom označiti kao najštetnije voće. Ono što je poriluk među povrćem, to su šljive među voćem. Čujem pitanje: Zašto ih je dragi Bog uopće stvorio? – Moj odgovor: Njih ljudi kultiviraju. Teško da bi nekom palo na um jesti veće količine divljih šljiva. Drugi se dijelovi šljivina drveta mogu osim toga dobro upotrijebiti za pripremanje lijekova: sok iz kore i lišća, pepeo, smolu, koštice ploda – jedino ne samo meso šljivina ploda:

> »Jesti plod šljivina drveta štetno je i opasno i za zdrava i za bolesna čovjeka, jer on uzbunjuje crnu žuč i umnožava gorke (kisele, ljute) sokove u čovjeku i uopće budi klice bolesti u njemu.
> Jesti šljive jednako je opasno za čovjeka kao jesti korov (otrovno bilje). Želi li ih netko jesti, neka ih pojede samo malo. Jer zdrav čovjek može nekako svladati pojedene šljive, ali bolesnika one oštećuju« (PL 1224 C).

Taj Hildegardin navod koji je zapravo u proturječju s iskustvima većine ljudi nije mogao potjecati iz narodne predaje. Kada se »Hildegardinu« liječniku skrene na to pozornost, otkrit će mnogo toga što govori u prilog ispravnosti toga navoda. U njemu se svatko izričito upozorava na štetnost šljivina ploda. U Hildegardinu se tekstu dodaje:

> »Jednake su prirode i plodovi trnošljive, isto tako i divlje vrste, pri čemu drveće na kome vise veći plodovi ima u sebi takva pojačana djelovanja« (PL 1224 D).

To vrijedi pozitivno za ljekovite snage – kao što proizlazi iz konteksta – a negativno verojatno isto tako za plodove. Ponos uzgajivača zbog posebno velikih vrsta šljiva bio bi stoga dvosjekli mač. Od nabrojanih vrsta poznajem samo takozvanu trnošljivu, malu, okruglu plavu vrstu šljive. Ringlo šljive i okrugle žute šljive (njem. Mirabellen) spadaju isto u vrste šljiva, ali ne i trnovita trnjina koju Hildegarda navodi odvojeno. Uzgred spominjem da šljvino drveće nosi mističnu oznaku »srdžba«.

Breskvino drvo nosi simbol »zavist«. Hildegarda upozorava i na breskvin plod:

> »Plod toga drveta nije dobro jesti ni zdravom ni bolesnom čovjeku, jer uništava u čovjeku dobru mješavinu soka i stvara sluz u njegovu želucu.«
> Želi li netko međutim jesti breskvu, neka oguli vanjsku koru i odstrani košticu, a ono što preostane neka stavi u vino, kome je dodao nešto papra i soli. Tako pripremljena breskva ne škodi više mnogo, ali nema više ni dobar okus« (PL 1221 A/B).

To možemo lako povjerovati. Ukratko rečeno: Najbolje je izbjegavati breskve koje nas početkom ljeta u gomilama mame na tržnicama naših gradova. Hildegardino upozorenje vrijedi dakle za takozvano koštičavo voće, iako navodi o trećoj vrsti koštičavog voća glase nešto ugodnije:

> »*Trešnjin plod* nije doduše osobito koristan, ali ni osobito škodljiv i zdravom čovjeku ne škodi ako ga jede. Jede li ga

međutim mnogo neki bolesnik ili netko s lošim sokovima, dobit će zbog njega nešto teškoća (bolove)« (PL 1223 A).

Protiv toga se može doduše nešto učiniti, jer na drugom mjestu u Hildegarde piše:

»Kako ne bi čovjek od pojedenih trešanja dobio teškoće, neka odmah potom popije gutljaj dobra vina...« (CC 235, 5 F).

To se već dokazalo kao točno. Koliko pomno moramo izbjegavati vodu nakon što smo jeli voće, toliko nam dobro čini gutljaj vina poslije pojedenih trešanja, tako da ih zahvaljujući tome možemo dobro podnijeti i veću količinu. Zapamtimo dakle: Nakon trešanja popiti gutljaj dobra vina!

U Hildegarde nigdje ne piše postiže li se kuhanjem bolja podnosivost tih triju vrsta koštičavog voća. Stoga trebamo biti oprezni i što se tiče ukuhavanja ili marmelada od bresaka ili šljiva, kao i džemova koji sadrže to voće.

»*Plodove trnjine* kandiraj (drhtalica) s medom i često ih jedi, pa će proći giht (ulozi) u tebi.
Boluje li netko na želucu, neka prži trnjine na vatri, to znači cvrlji ih ili kuhaj u vodi i često jedi i one će oduzeti želucu (svu) nečistoću i sluz ...« (PL 1244 A).

»*Šipak* kuhaj, ako si zdrav i isključivo boluješ li na želucu – i često ga jedi. To čisti želudac i oduzima mu sluz ...«

Ako je međutim bolesno čitavo tijelo, tada ne koristi jesti kuhani šipak, jer ozlijeđuje želudac (crijevo), budući da je taj želudac sasušen. Želi li ga netko takav ipak jesti, neka ga umjereno jede sirova i mekša. To mu je zdravije nego da ga jede kuhanog ili sirovog i tvrdog. Tko je tjelesno zdrav, toga neće šipak ozlijediti pri jelu ni sirov ni kuhan« (PL 1243 BC).

Vjerojatno svi poznaju šipak koji je uslijed zimskoga mraza postao mekšim (nekako gnjecavijim). Hildegarda ima za njega naziv »Hyffen« (inače je njemački naziv za šipak Habebutte,

op prev.). Začuđujuće je kako se u Hildegarde poznate i nepoznate vrste voća opisuju s jednakom brižljivošću.

To vrijedi i za sljedeći plod. Tu mislim *mušmulu.* Morali bismo ići daleko dok bismo našli nekoga tko drži vrijednim da se ona samo spomene. Ona se ne nalazi ni u starim ni u novim ljekarničkim knjigama. Spominje je samo Hildegarda među 58 naziva drveća što ga opisuje.

Poznavatelji i djeca vole taj izvana neugledni plod koji izglega poput male drvene kruške. Mušmulino drvo koje se rijetko uzgaja iz koštica, već se najčešće kultivira kalemljenjem, raste i u toplijim zemljama, iako se botanički zove »germanska mušmula«. Ona kasno cvate i plod kasno dozrijeva, zapravo tek uslijed mraza. Tada je međutim ugrožena, jer veoma prija pticama, a mekše, gnjecavije mušmule lako se osim toga i pokvare, ukisele i upljesnive. To se može dobro spriječiti pravodobnim ubiranjem i dubokim zamrzavanjem u vrećicama s otprilike deset komada. Tada imaju mušmule svoj trajni mraz koji sprečava kvarenje. Po potrebi se uzima po jedan duboko zamrznuti paketić i otopi.

Jesti mušmulu čini mi se dakako umijećem. Naviknu li se odrasli jesti mušmulu sa zadovoljstvom, zarazit će tim zadovoljstvom i svoju djecu kojoj osobito koristi taj plod.

»Plod mušmulina drveta koristan je i dobar za zdrave i bolesne ljude, koliko god se jeo, jer čini da onom koji ga jede rastu tkiva (carnes, mišićno meso, stanice) i čisti njegovu krv« (PL 1227 C).

Od mušmula će imati veliku korist upravo slabunjava djeca koja zapravo uopće nisu bolesna, već su samo mršava i blijeda i ne napreduju baš onako kako bi trebala. One će pomoći i pri nečistoj koži. To ne vrijedi naravno samo za djecu, već za svakoga. HIldegardin tekst misli prije svega na ljude bolesne krvi kojima je potrebna dobra, pročišćena krv.

Zašto se početnici tek moraju pridobiti da jedu mušmule? Pretpostavimo da su nam pri ruci zrele, gnjecavo-slatke mušmule. One izgledaju – kao što sam već spomenuo – prilično

neugledno. Osim toga sastoje se u svoje tri četvrtine od pet do šest velikih, tvrdih koštica koje se moraju ispljunuti. Uz to smeta još i velika »brada« čaškinih listića. Ona se treba naokolo zarezati nožem (ili noktima) i izvaditi. To u zrela ploda nije lako. Tada se može isisati sadržaj skupa s košticama. Koža se ostaje držati za peteljku. Tako može jesti mušmule cijela obitelj, mladi i stari, zdravi i bolesni. Možda se može kuhanjem načiniti od njih i marmelada. Samo ne znam da li bi ona imala jednaki učinak.

Drijen možemo u novije vrijeme opet češće vidjeti, jer se uzgaja kao ukrasno drvo. Plodovi se najčešće prepuštaju pticama. Oni izgledaju kao duguljaste trešnje i dozrijevaju u jesen, dugo nakon pravih trešanja i kiseli su ako se ne puste da posve dozriju. To drvo nije zapravo trešnjino drvo, već je srodno svibi:

> »Jede li čovjek plod drijena, on ga neće povrijediti. Jer on čisti i jača slab, a isto tako i zdrav želudac i (tako) pospješuje zdravlje« (PL 1240 C).

Prijatelji svete Hildegarde znaju već da želudac znači u nje osim pravog želuca i čitavo crijevo, takozvani probavni trakt. Drijen je još jedan obiteljski plod koji bi cijela obitelj mogla zarana zavoljeti. Na njegovu mi se trpku kiselost trebalo naviknuti već u mladosti. To se najlakše postiže ako svi sudjeluju – kao pri mušmulama. Jer kasnije nas na njegovo uzimanje mora primorati neka želučano-crijevna bolest. Tada je potrebno samosvladavanje želi li se opet vratiti zdravlje. Mora li međutim doći baš tako daleko? Ni tu ne piše na žalost gubi li se kuhanjem puno djelovanje, jer upravo je drijen veoma prikladan za pripremanje ukusne marmelade. U tom bi slučaju bilo uputno načiniti univerzalnu marmeladu (džem) za zdravlje od mješavine slatkih mušmula i kiselkastih drijenaka, pri čemu bi se mogao uštedjeti dodatak šećera koji ionako nije posve neutralan. To treba biti samo poticaj da bi se to pokušalo.

Sada bih morao napisati još nešto o narančama i mandarinama. U Hildegarde piše samo o »Bontzider-drvetu«. Pretpostavlja se da se time misli na limun. Ali možda tu možemo pridodati i naranče. O tom drvetu piše:

> »Jede li čovjek voćni plod (pomun) toga drveta, on uklanja tvar vrućice (febres) u njemu« (PL 1230 C).

Ima li isti učinak i limunov ili narančin sok? To je svakako svrsishodno voće pri grozničavim stanjima. Takvo se stanje najčešće može posve općenito shvatiti kao »leteća (prolazna) vrućica. Protiv izrazita stanja groznice u našem smislu, kataralne groznice (vrućice), treba se naprotiv boriti pijenjem vina u kome su bili prokuhani listovi limuna.

Među voće možemo s pravom ubrajati i grožđe, jer trs vinove loze važi kao drvo. Hildegarda mnogo izvješćuje o trsu, a malo ili gotovo ništa o grožđu. Ne može nam baš koristiti što ona kaže:

> »Vatra trsa vinove loze toliko je jaka da njegovu soku daje drugu vrstu okusa nego što ga ima ostalo drveće ili bilje. Ta velika vatra čini njegovo drvo toliko suhim da više uopće ne izgleda kao druga drva« (PL 1244 B).

Jako naglašavanje te velike, jake vatre što se krije u čokotu nema veze s jačinom, žestinom vina. Prije se radi o elementarnoj osobini koja počiva na Hildegardinu učenju o elementima. Zašto u Hildegarde ne piše ništa o grožđu? To je očito povezano s mističnom tajnom trsa vinove loze,

> »...jer zemlja koja je prije potopa bila rahla ili sipka nije dala nijedan trs. Ali nakon što je bila natopljena vodom potopa i otvrdnula, proizvela je i trs, jer je sadašnje tlo postalo upravo krševitim u usporebdi s onim prije potopa...« (PL 1244 B).

Sličnu je viziju imala i vidovnjakinja Katharina Emmerick. U Bibliji se kaže o Noi da je nakon potopa zasadio trs (Post 9,20). Pretpostavljalo se da je on kao prvi iz grožđa pripremao vino. Po Hildegardi je međutim rast trsa upravo posljedica potopa. Možda otuda potječe uzdržljivost što su je sebi namet-

nuli pobožni Židovi kada su se zavjetovali Bogu i odbijali jesti i grožđe i grožđice, a ne samo uživati u vinu. U vezi s grožđem moramo dakle koristiti svoj razum. Slično vrijedi za sok od grožđa koji čini urin »kiselim«, što može biti korisno pri upalama mjehura.

U Hildegarde piše u svakom slučaju više o samom vinu nego o grožđu. U nje ne možemo pročitati ništa o veoma poznatoj razlici između (umirujućega) crnog vina i više poticajnog djelovanja bijeloga vina, niti išta o tome da jedno više zatvara stolicu, a drugo više »okiseljuje«. U Hildegardinoj medicinskoj knjizi možemo naći dva dulja mjesta o vinu:

> »Ako se pije jako vino, ono uzbuđuje preko mjere putove u tkivu (vene) i krvotok (krv) i povlači za sobom sokove i sve vlažno što se (slobodno) nalazi u čovjeku, kao što čine i napici za čišćenje crijeva i na taj način katkad čini da se mokraća izlučuje prije njezina dozrijevanja« (CC 116 17).

Danas veoma dobro razumijemo što se u tekstu misli pod dozrijevanjem mokraće; danas znamo naime da urin filtriran u bubrežnoj korui još prolazi dugim »zavojima« gdje se dalje preparira i opet »zgušnjava« (koncentrira).

Jako vino ubrzava dakle po Hildegardinu prikazu bubrežni protok, tako da ne ostaje dovoljno vremena za preostale procese i mokraća se izlučuje »nedozrela«.

> »Vino iz Hunsrücka ne djeluje tako, jer nema u sebi takve snage koje bi prekomjerno pokrenule sokove. Stoga se snage visokovrijedna vina trebaju ublažiti ili umakanjem kruha ili (malim) dodatkom vode, jer od pijenja (čista) netemperirana vina nema ništa ni zdrav ni bolestan čovjek. Vino iz Hunsrücka ne treba jakih snaga. Želi li neki čovjek ipak (u vino iz Hunsrücka) uliti vodu ili umočiti kruh i tek tada piti to vino), ono će biti doduše ugodnije za piti, ali neće zbog toga biti zdravije« (CC 116, 22).

Hensrücku pripada Hildegardin matični samostan Disibodenberg, tako da se pri tim navodima osjeća ono ljudski-osobno. Nešto se slično nalazi još samo pri opisu voda i njihovih riba, pri kojima isto daje prednost svom zavičaju. Inače Hildegardine knjige ne odišu lokalnim koloritom.

> »Vino ima već po prirodi u sebi nešto vodenasto, jer se grožđe hrani rosom i kišom. Zbog toga čovjek koji protiv jake žeđi pije vino, a ne vodu, ima u svojoj krvi ponešto vodenaste sokove« (CC 116, 31).

Drugo je veliko mjesto o vinu u Hildegardinu tekstu povezano s patologijom neuzdržljivosti i neumjerenosti u jelu i piću:

> »Kao što žestoki i isušujući vjetar smanjuje djelovanje rose, tako da ona ne može više služiti (biljkama) potrebnim vlaženjem protiv sunčane vreline, isto tako ometa jako vino funkciju mokraćnog mjehura, te on stoga ne može davati koštanoj moždini pravu svježinu« (CC 141, 20).

Fiziologija poznaje povratno resorbirajući dio bubrega, ali nije dosada znala da ponovno upijeni sokovi čine dobro koštanoj moždini:

> »Jer vino je krv zemlje i predstavlja u zemlji ono što je krv u čovjeku i ima neku vrstu zajedništva s ljudskom krvlju. Zbog toga ono dovodi svoju vrućinu iz mjehura u moždinu koju time izvanredno zagrijava, tako da moždina uskipjelo daje krvi pohotljivost« (CC 141, 26).

Stimulacija čulnosti do koje dolazi pijenjem jakoga vina događa se putem »moždine«, što najčešće znači koštanu moždinu, ali se može raditi i o hormonskim žlijezdama. Hildegarda odvraća od seksualne stimulacije putem obilna jela i pića, držeći to nepoštivanjem kršćanskog načina života:

> »Želi li dakle čovjek piti birano i jako vino, neka ga izmiješa s vodom, kako bi se ublažila njegova jakost. I vino nazvano »Hunsrücker« treba se temperirati s vodom, kako bi voda ublažila i razrijedila njegovu kiselinu i žestinu. Kao što je krv bez vodene vlage suha i ne teče, tako i vino koje se pije

bez dodatka vode oštećuje čovjeka, smanjuje zdravlje tijela i donosi putene žudnje. Svako se jelo i piće treba uživati časno i umjereno, kako čovjeka ne bi oslabili loši sokovi što se nalaze u njima i kako se ne bi predao čulnim užicima. Kao što i plodnost zemlje škodi ako prejako peče sunce, a da je ne temperiraju zrak i rosa, tako će i čovjeku škoditi bude li neumjereno primao u sebe toplinu jela i pića. To će smetati njegovu tjelesnom zdravlju i pobuditi pohotu. Ako je njegovo tijelo zdravo, neka se on čuva pri jelu i piću, kao što je opisano, kako bi ostao zdrav. Ako je slabunjav, može se razboritim komzumiranjem mesa oporaviti, ali neka ne pije vino kome nije dodana voda« (CC 141, 31).

Ne bismo trebali zanemariti ta Hildegardina upozorenja, osobito zato što se pritom radi i o starim navikama. Rijetko se može vidjeti da se netko usudi zamoliti vodu uz vino. U takvim slučajevima običavaju osim toga gostioničari demonstrativno staviti na stol pretjerano veliku karafu ili vrč s vodom. Dovoljna bi bila diskretna čaša s vodom. Možda će Hildegardin običaj biti jednoga dana opet prihvaćen barem kod kuće. »Razvodnjavanje« vina ne bi trebalo prepustiti konobarima, već bismo radije trebali sami načiniti tu »mješavinu«.

O vinu nećemo saznati više u vezi s izvješćem o trsu vinove loze. Pri Općim uputama odnosno dijetnim savjetima na početku ove knjige pročitali smo već nešto o uživanju vina. Na primjer, da je poslije spavanja dobro piti vino ili pivo, a ne vodu i ostalo. Oskudni medicinski navodi o vinu čude nas osobito zbog toga što Hildegardina medicina sadrži veliki broj ljekovitih sredstava koje se dobivaju pomoću vina (najčešće prokuhavanjem). Umjerenoj uporabi vina ne stoji ništa na putu, budući da već u Bibliji čitamo o vinu što »razvedruje srce čovječje« (Ps 104,15), – iako to nije bilo glasovito Hildegardino vino za srce...

28. ŽIVEŽNE NAMIRNICE »ŽITARICE«

Hildegardina knjiga o prirodnim sredstvima stavlja pet klasičnih vrsta žitarica na sâm vrh po njihovoj važnosti. O piru, petoj i zapravo najvažnijoj žitarici već smo govorili, tako da tu još moramo izvijestiti o pšenici, raži, zobi i ječmu. Najprije ću prikazati Hildegardin tekst, a zatim dodati i svoje tumačenje:

»*Pšenica* zagrijava čovjeka i tako je potpuna da joj nisu potrebne nikakve dopunske tvari. Proizvede li se naime pravo pšenično brašno, tada će kruh od toga brašna iz cijeloga zrna (integralna brašna) biti dobar za zdrave i bolesne ljude i dovest će u čovjeku do prava mesa i prave krvi.

Prosije li međutim mlinar krupicu pšeničnih zrna i od toga (najfinijega) brašna ispeče kruh, tada će takav kruh ili pecivo činiti čovjeka bolesnijim i slabijim nego da je jeo kruh od pravoga brašna iz cijeloga zrna.

Tko kuha čitava, a ne u mlinu mljevena pšenična zrna i želi ih jesti kao neko jelo, neće time sebi pribaviti ni pravo meso ni pravu krv, već u najboljem slučaju jaku sluzavost, jer je takvo jelo od pšenice teško probavljivo. Ako zdrav čovjek i može izaći nakraj s takvim jelom, bolesnik ne može od njega očekivati ni najmanji napredak« (PL 1129 A).

Te navode o vrijednosti pšenice za ljudsku prehranu držim veoma jasnima. Tu se, kao i uopće u Hildegarde, može raditi samo o određivanju vrijednosti po čovjekovoj mjeri. Pri prehrani pšenicom dolazi do uzajamna djelovanja pšenične tvari i tvarima u ljudskom organizmu. Pritom postoje drukčiji zakoni i drukčija gledišta nego pri utjecaju pšenice na neku životinju.

Pokusi sa životinjama koji su vezani uz prehranu imaju zbog toga za čovjeka samo veoma uvjetovanu vrijednost.

Iz objašnjenja o pšenici proizlazi da je za čovjekovu prehranu posve iskoristiv jedino kruh od brašna iz cijelih pšeničnih zrna. Ni pšenična prekrupa, ni cijela zrna kuhana u vodi, ni tjestenina od pšenična brašna (koja se kuha u vodi), ni drugi proizvodi iz svijetla pšenična brašna ne koriste ni ne služe za ozdravljenje. To svakako igra ulogu u kuhinji. Kolači i torte pripremljeni s finim pšeničnim brašnom nemaju vrijednost koju bi imali da su načinjeni s pšeničnim brašnom iz cijelih zrna. Ta razlika spram pirova brašna veoma je važna. U kuhinji ćemo dakle upotrebljavati samo pirovo brašno, kako ne bismo riskirali uporabom pšenična brašna s obzirom na njegove nedostatke.

Pšenica je ravna piru samo pri pečenju s pšeničnim brašnom iz cijelih zrna. Ona je Božji dar i može u tom predstavljati hranu za svakoga. Pšenično brašno od cijelih zrna jača u čovjeku ono duševno (toplinu) jednako kao i sve druge zagrijavajuće biljke. Pšenična je tvar vrijedna i osnažujuća.

Pšenični kruh od cijelih zrna dovodi kao trajna hrana do dobre strukture stanica i do dobra sastava krvi u čovjeka. On je prikladan kao hrana na koju se smijemo naviknuti. Ne bih naprotiv želio savjetovati da se peče kruh od grubo prekrupljene pšenice. Ako se već peče graham-kruh koji se proizvodi od pšenična brašna iz cijeih zrna, neka bude od posve fino mljevena graham-brašna. Fino pšenično brašno koristi Hildegarda katkad kombinirano s drugim biljkama u medicinske svrhe. Ono samo po sebi nije preporučivo za pečene proizvode, jer umjesto pravoga »mesa«, to znači dobra stanična tkiva i stanica, stvara bezvrijedno »meso«, a time se oslabljuje i zasluzuje dobra krv. Pšenici nedostaje ono što u piru djeluje »zamašćujuće« u dobrom smislu. Postane li netko gojaznim zbog prekomjerne kalorične uporabe pšenice, te masne naslage nisu dobre i mogu čovjeku samo škoditi.

Ta Hildegardina tumačenja o pšeničnom brašnu iz cijelih zrna (integralnom brašnu) moraju oduševiti one koji se zalažu

za primjenu načina života i prehrane, budući da je Hildegarda (prije 800 godina!) savjetovala isto što i naši moderni nutricionisti.

Ona je pri svom pisanju bila vođena nepotkupljivom odanošću prirodi svih stvari čije je posebne osobine poznavala samo zahvaljujući Božjoj milosti. Njezini navodi nisu proizašli iz osobna doživljaja ozdravljenja, što je slučaj pri mnogim modernim dijetnim preporukama. Onaj koji je sâm ozdravio zahvaljujući određenom obliku prehrane, taj bi želio da se tim njegovim iskustvom koriste svi ljudi. Tako nešto ne postoji u Hildegarde. Njezin se sustav odriče svakog subjektivnog obrazloženja, jer bi ono moglo dati povod za zavaravanja. Nitko ne zna bi li ono što je njega samoga ozdravilo, isto tako djelovalo u drugih i nitko ne može bez prosvjetljenja odozgo znati jesu li njegovom metodom jednakomjerno – i bez nepoželjnih nuspojava – uzete u obzir sve ljudske strane. U Hildegarde se te brige isključuju; njezine pouke čak uključuju i brigu o zdravlju budućih naraštaja. Ono što je dobro ne mora pomoći samo nama, već i budućim pokoljenjima. To očekujemo od »živežne namirnice« i od »životna učenja«.

Jelo ima različite funkcije. Ako ukus i oči drže bijelo brašno možda »ljepšim«, tada se taj argument ne smije odbaciti kao nevažan. Ne treba se brašno proizvoditi neprikladnim sredstvima, na primjer bijeljenjem, već se mora poći upravo od pirova zrna kao prirodna isporučitelja bijeloga brašna. Prije nego što završim taj dio o pšenici, želio bih još jednom napomenuti da je pšenični kruh od cijelih zrna jednako preporučiv za zdrave i bolesne ljude.

»*Raž* isto čovjeka ugrijava, ali je hladnija od pšenice. Zato ima međutim mnoge druge vrijednosti. Zdravim ljudima koristi raženi kruh i čini ih jakima. To bi trebao biti svakodnevni kruh za one koji su skloni većim naslagama masti na tijelu, jer ih čini doduše snažnima, ali smanjuje njihovo (masno) tkivo. Ljudi rashlađena želuca (želučani katar, premalo želučane kiseline) koji imaju još i dodatne

teškoće u vezi s tim, moraju se odvratiti od ražena kruha. Jer njihova im želučana slabost ne daje snagu da raženi kruh podvrgnu potpunoj probavi. On bi u njih doveo do burnih probavnih pojava (grčeva?), jer njiihova probava gotovo ne može izići nakraj s njim« (PL 1130 A).

Taj slobodno oblikovani prijevod više izražava bit nego što je doslovna reprodukcija Hildegardina teksta. Snažan, jak, treba se tu shvatiti posve u smislu mišićne i radne snage. Takvu snagu daje raženi kruh.

Raženi bi kruh trebao biti uobičajeni kruh zdravih i snažnih ljudi, a isto tako i onih gojaznih. Bolježljivi ljudi hladna, sluzava i malokrvna želuca ne bi trebali jesti taj kruh. On bi u njih doveo do niza drugih smetnji, sigurno i do neispravna vladanja žuči koja tada može dotjecati u želudac i – kao što danas znamo – izazivati žgaravicu. Uslijed toga se javljaju boli u crijevu, nadimanje, strah i nemir, grčevi i slične stvari.

Pri tako jasnom razlikovanju djelovanja pojedinih krušnih žitarica bit će dobro ne proizvoditi miješani kruh od raznih vrsta žitarica. Ni onaj miješani kruh mješavine pira i pšenice ili raži koga neki hvale kao pirov kruh, zapravo nije pirov kruh. Pirov se kruh sastoji samo od pira, pšenični kruh samo od pšenična brašna iz cijelih zrna, raženi kruh samo od ražena brašna.

»*Zob* ugrijava osobito okusne živce i osjetilo mirisa. Jela od zobi pružaju zdravom čovjeku radost i zdravlje. Zob pospješuje u tim ljudima radosno raspoloženje, vedar duh i čistu otvorenost. Od nje će njihova koža postati lijepom, a meso jedro zdravo.

Ljudi koji imaju manje topline, a samo ponekad premalo, neće pretrpjeti štetu budu li jeli zob u obliku kruha ili »brašnatih« pahuljica. Ako je netko međutim dosta bolestan i rashlađen (slabokrvan), tome ne valja zob kao hrana, jer ona zahtijeva (za svoju probavu) dobar optok krvi (toplinu). Kada bi netko takav jeo kruh ili pahuljice od zobi, to bi se u njegovu želucu zgrudalo i dovelo do sluzavosti i

ne bi tom čovjeku dalo snagu, jer je previše rashlađen« (PL 1130).

Pri zobenom, slično kao pri raženom kruhu moramo razlikovati zdrave, dobro prokrvljene ljude od onih rashlađenih (slabokrvnih) ljudi slabe cirkulacije krvi koji po Hildegardi imaju »hladan« želudac.

Posve zdrav čovjek jest će zob »kuhanu« kao jelo (kruh ili kašu). Hildegarda očito ne računa s njegovom uporabom u sirovu stanju. Tamo gdje mi danas govorimo o pahuljicama – koje su možda postojale i prije – piše Hildegarda o brašnu, a brašno se nikada ne jede nekuhano. Stoga savjetujem kuhana i pečena jela od zobi. Katkad bi to mogao biti na primjer nabujak od zobenih pahuljica. Zob se po svojoj suptilnosti (posebnim osobinama u odnosu na čovjeka) bitno razlikuje i od pšenice. Jela od zobi odlično potiču osjetilo okusa i osjetilo mirisa, dva ljudska osjetila čije se cjelokupno značenje ponekad podcjenjuje. Ako je čovjek zdrav, još će ga radosnijim učiniti dar dobra okusa, a dar dobra osjetila mirisa dat će sposobnost jasna razlikovanja, dakle utjecat će na moždanu funkciju.

»*Ječam* sadrži rashlađujuće djelovanje i ima više oslabljujući učinak od svih prethodno navedenih žitarica.

Jede li se ječam kao kruh ili kao brašno (jelo), škodi zdravim i rashlađenim (slabokrvnim osobama i onima sa slabom cirkulacijom krvi), jer u ječmu nisu sadržane vrijednosti koje se nalaze u drugim žitaricama« (PL 1131 B).

Iz ječma se mogu po Hildegardi dobiti međutim različita ljekovita sredstva. Na primjer juha za one koji su već toliko oslabili da im nedostaje snage da bi mogli »gristi«, da bi mogli jesti kruh. Oni trebaju sebi skuhati u vodi jednaku težinsku količinu zobi i ječma uz mali dodatak komorača i taj uvarak umjesto kruha srkati kao juhu, dok ponovo ne ojačaju. Razumljivo da se to može posoliti. Slična je juha za bolesnike postojala već u staro doba pod imenom Ptisane i bila je omiljena u grčkih liječnika. Ona nadomješta po Hildegardi hranu pri slabosti žvakanja, ali ne pri teško poremećenoj probavi, pri

kojoj se preporučuje prije opisana ljekovita juha od pirovih zrna.

Hildegarda ne poznaje kukuruz i rižu. A i čemu? Imamo pir. Bilo bi poželjno da se proizvodi koji se dobivaju iz kukuruza ili iz ječma radije proizvode iz pira. Tu mislim na ljušteni pir kao punovrijedan nadomjestak za rižu. Odstrane li se piru posije i rubni slojevi, to ima pri kuhanju dobru stranu da se pirova zrna ne »odmotavaju«. Ako se ona naime predugo kuhaju, tada se »razlistaju«, što ni ne izgleda lijepo niti je ukusnije. U riže se to ne događa. Pri piru se ne trebamo zabrinjavati zbog velika gubitka vrijednih tvari uslijed odstranjivanja posija i ljuske, jer ona sadrži i u svojoj unutarnjoj brašnastoj jezgri potpuno djelovanje cijelog pira. To je velika tajna prirode.

Od pira bi se lako mogla proizvesti kaša. U starom je Rimu čak postojao poseban ceh koji je pir uvezen iz Germanije prerađivao u kašu. To je u Rimljana očito bilo veoma omiljeno jelo. Apeliram dakle na tehniku da proizvodi pirovu kašu i ponudi je u trgovinama umjesto (manjevrijedne) ječmene kaše. Pritom ostaje – kao pri ječmu – jedan dio posija i rubnih slojeva sačuvan, a drugi se dio ukloni, kako bi proces bubrenja i kuhanja protjecao brže nego pri zatvorenu zrnu, pa isto tako i pirovu zrnu. Tako se u pirovoj kaši mogu združiti dobre strane ljuštene i neljuštene žitarice.

Kao »živežna namirnica« može se označiti samo ono što je prikladno za svagdašnju prehranu. U tom se smislu treba zeleno zrno – nezreli pir odbaciti kao takvo. Ono ne može nadomjestiti punovrijednu temeljnu hranu.

Slično vrijedi za proso i heljdu koji zapravo ne spadaju među žitarice. Oni ne postaju boljima ako se kombiniraju u danas modernim mješavinama sa svim mogućim vrstama žitarica. U toj navodno »kompletnoj« ponudi nedostaje upravo pir! Ja je ni ne bih želio vidjeti u takvom društvu. Nijedna mješavina ne može nadomjestiti pir i nijedna ga ne može »poboljšati«.

Rado se tvrdi kako samo biološki uzgoj daje punovrijedne živežne namirnice. Možda je to pri drugim žitaricama važnije

nego kada se radi o piru. Prirodni način uzgoja držim razboritim. On može i piru samo koristiti, ali se njime neće nikada postići da pšenica, zob, ječam ili raž dosegnu kakvoću pira.

29. DODATAK

Zbog njegove velike ljekovite vrijednosti donosimo u dodatku još jedno kratko poglavlje o plodu pitoma kestena uključujući i recepte za neka jela koja se pripremaju od njega.

Pitomi kesten

Pitomi kesteni rastu pod blistavo plavim nebom Sredozemlja, gdje u svojim plodovima sabiru sunčani žar, da bi ga u ledenim zimskim noćima vraćali kao toplinu kada na božićnim sajmovima odjekuje: »Maroni, maroni!« U Hildegarde je kestenovo drvo univerzalno ljekovito sredstvo:

> »Kestenovo je drvo veoma toplo i zbog svoje topline ima veliku snagu (životnu snagu; virtus = snaga vrlina), budući da simbolizira discretio i sve što je u njemu, pa i njegov plod, korisno je protiv svake slabosti koja je u čovjeku« (PL 1226 B).

Rimljani su poticali uzgoj pitomih kestena zajedno s vinskom kulturom diljem čitave Srednje Europe, gdje još danas rastu u badenskoj dolini Rajne, u Elzasu i u Taunusu. Velikaš koji je u pokrajini Baden posadio aleju pitomih kestena, morao je dvadesetpet godina čekati da bi mogao brati marone. Toliko je dugo potrebno pitomom kestenu da bi počeo donositi plodove.

Pitomi kesteni nose časno svoje ime, jer su do 17. stoljeća bili važna, dragocjena pučka živežna namirnica. Tada su ih potisnuli mnogo neplemenitiji krumpiri iz Novoga svijeta i tako su posve izišli iz mode. U poglavlju o krumpirima mogli smo

pročitati kako krumpir kao raslinje iz porodice pomoćnica ne krije u sebi samo dobre strane, već i one loše. Pitomi se kesten ne smije zamijeniti s divljim kestenom koji se tek putem Turaka raširio 1575, od Beča po Europi.

Čitavo je drvo prepuno zdravlja, budući da se u plodovima, korama, ljuskama, lišću i drvu mogu naći vrijedne treslovine (tanini) i bioflavonoidi. Plodovi sadrže osim škroba i bjelančevina još i visokovrijedne ugljikohidrate koji su od najveća značenja za sve stanice, ali osobito za živčano tkivo. Plodovi sadrže osim toga specifične učinkovite tvari (GABA, biogene amine) koje su nužno potrebne za normalnu funkciju živaca i mišića. Hildegarda preporučuje zbog toga miris drva i kuhane plodove za zdravlje glave i jačanje živaca:

> »I primaj često i miris drva i to će donijeti zdravlje tvojoj glavi. Ali i čovjek kome je mozak uslijed suhoće prazan i koji je zbog toga slab u glavi, neka kuha plodove u vodi... i često (svakodnevno) ih jede prije i poslije jela i njegov će mozak rasti i napuniti se, a njegovi će živci ojačati i tako će nestati glavobolje« (PL 1226 D).

Sirove plodove preporučuje Hildegarda kao sredstvo za srce:

> »A tko osjeća boli u srcu, tako da snaga njegova srca ne napreduje i ako je on tužan, neka često jede sirove plodove i oni će vratiti snagu i radost njegovu srcu« (PL 1227 A).

To se sredstvo preporučuje ako je unutarnja srčana opna (endokard) povrijeđena i ohrapavila stvaranjem ožiljaka uslijed upala ili poslije srčana infarkta. Opterećenje srca zbog tuge poznajemo već iz međusobnih povezanosti duševnih konflikata s organskim opterećenjem, pri čemu se ne zna donosi li tuga srčanu bolest ili srčana bolest tugu.

Hildegarda daje opisom meda od pitomih kestena ljekovito sredstvo protiv boli u jetri, pri čemu čak ponovno normaliziraju jetrene vrijednosti (transaminaze).

»Ako te boli jetra, stucaj često te jezgre, stavi ih u med i često (svakodnevno) ih jedi i tvoja će se jetra izliječiti« (PL 1227 A).

Slezena igra u Hildegarde veliku ulogu kao za detoksikaciju srca, pri čemu ona drži da sirova hrana može djelovati izričito štetno. Stoga bi svi oni koji vole sirovu hranu trebali misliti na vruće marone.

»Tko pati od boli u slezeni, neka prži u vatri te jezgre, neka ih često jede umjereno tople i njegova će slezena postati toplom (dobro prokrvljenom) i težit će za potpunim zdravljem« (PL 1227 A).

Kašom od pitomih kestena možemo ček »popraviti« želučanu sluznicu ako je oštećena od čireva na želucu:

»Tko ima boli u želucu neka skuha plodove (3 do 5) u vodi, usitni ih u kašu i tada izmiješa u posudi nešto brašna (3 velike žlice pirova brašna) s vodom uz dodatak sladića usitnjena u prah (1 velika žlica) i nešto manje korijena slatke paprati u prahu i neka od toga još jednom skuha kašu i tada je jede i to će pročistiti njegov želudac, ugrijati ga i ojačati« (PL 1227 B).

Kaša od marona pokazuje se osobito korisnom u proljeće i jesen kada čirevi na želucu imaju svoju glavnu sezonu.

Recepti s pitomim kestenima:

1. Maroni

Od jeseni se mogu svježi plodovi pitoma kestena ili peći bez masnoće u tavi ili u peći za marone, nakon što se prethodno zareže kora.

2. Osnovni recept

Svježi se pitomi kesteni kuhaju 15 do 20 minuta u vrućoj vodi i posluže kao povrće. Isto se tako pripremaju sušeni, oljušteni pitomi kesteni koji se mogu kupiti tijekom cijele godine.

3. Kesten-pire

Kuhani, zdrobljeni pitomi kesteni veoma su prikladni za pripremanje pirea sa šlagom, kao i za dekoraciju kolača, torata itd.

Drugi recepti

Kuhani glazirani kesteni

1/2 kg kestena, jaka mesna juha (bujon), sol, 40 g maslaca, 100 g šećera, 1/8 l vode.

Slabo kuhani ili slabo pečeni kesteni. Takve kestene oprezno skuhati u jakoj mesnoj juhi da postanu meki i kroz sito ih procijediti. Šećer se prži na maslacu da dobije svijetlosmeđu boju, dodati vodu, staviti u to kestene i staklasto ih ispirjati.

Kompot od kestena

1/2 kg kestena, 80 g šećera, 1/4 l bijeloga vina, limunova korica ili prutić vanilije.

Šećer s vinom i limunovom koricom ili prutićem vanilije kuhati 5 minuta. Tada staviti u to (prethodno) slabo kuhane oguljene kestene i dokraja ih skuhati da postanu meki, ali tako da se ne raspadnu. Kompot se može poslužiti topao ili hladan.

Kolačići od kestena

1/2 kg kestena, 2 žemičke, mlijeko za namakanje, 100 g šećera, 2 jaja, limunova korica, cimet, maslac za pečenje.

Kuhane, oguljene kestene i žemičke (omekšane u mlijeku i iscijeđene) protjerati kroz stroj za mljevenje, dodati fino naribanu koricu limuna, (umućena) jaja, cimet i šećer. Oblikovati okrugle kolačiće debljine 2 cm, uvaljati ih u mrvice i polako peći u vrućem maslacu. K tome se poslužuje kompot ili umak od crnog vina (iz 3/8 l crnog vina, limunove korice, cimetove korice, 2 klinčića, 50 g šećera, 25 g škrobnog brašna, 1/8 l vode.

HILDEGARDA IZ BINGENA

Kratka biografija

Hildegarda je bila rođena 1098. godine na plemičkom posjedu u Bermersheimu kod Alzeya, biskupija Mainz. To je deseto dijete roditelja plemenita roda bilo od svoga začeća kao »desetina« predano Bogu (»desetina« je u ono vrijeme igrala važnu ulogu, jer se desetina prihoda od zemlje morala davati vlasniku zemlje ili Crkvi, op. prev.). Tako je tom djetetu bila prirođena neobična sposobnost: Ona je od rođenja imala »drugo lice« i vidjela ono što drugi ljudi inače ne mogu vidjeti, na primjer obojenost teleta u kravi ili slike iz dalekih krajeva ili iz ranoga doba čovječanstva.

Zbog neobičnih nadarenosti i prirodne pobožnosti povjerili su je roditelji u dobi od osam godina na odgoj isposnici grofici Jutti von Sponheim na Disibodenbergu (kod Kreuznacha). Sa šesnaest je godina stupila Hildegarda kao redovnica u samostan sestara benediktinki. Nakon Juttine smrti vodila je od svoje 35. godina do kraja svoga života (1179. god.) ženski samostan kao njegova predstojnica. Vjerodostojan životopis što su ga kratko poslije njezine smrti sastavili očevici, kao i dodani odlomci iz njezine autobiografije, te pismena svjedočanstva u njezinim knjigama, izvješćuju o njezinu duhovno bogatom životu.

Njezin se život dijeli na dva otprilike jednako duga odsječka. Tijekom tridesetpet godina živjela je u osamljenosti svagdašnjice. Godine 1141. preplavilo ju je i ispunilo neko snažno svjetlo odozgo. Svoje je posvećenje kao proročice primila istodobno s uvidom u dubokoumnost svih svetih pisama Staroga i Novoga zavjeta. Istodobno joj je bio dan i dar »trećeg

lica«. U svako je doba dana i noći vidjela pred sobom – ne dospjevši nikada u stanje ekstaze – nešto poput nebeskog televizijskog ekrana: blještav svjetlosni oblak, a u njemu riječi i slike. Iz njega je čula govor i objašnjenja na latinskom jeziku. Nebeski joj je glas zapovijedio da bilježi taj »program«. Tako su nastale sve Hildegardine knjige. Ona je pisala sama na voštanim pločama ili je diktirala jednoj sestri i tajniku (Volmaru) koji je to prenio na pergament. Do njezine 75. godine života nastale su tako tri velike knjige: *Scivias* (1141.–1151.), *Vita meritorum* (1158.–1163.), psihoterapija i *Divina Opera* (1163.–1173.) Sigurno je da Hildegarda nije ništa studirala ili dobivala posebnu poduku i vladala je samo liturgijskim crkvenim latinskim.

Iz te programske vizije potječe i njezina medicinska knjiga iz istoga vremena (1151.–1158.), po jedna knjiga pjesama, pisama i tumačenja Evanđelja, kao i njezin nepoznati jezik. Putem vizije je primila i nalog za utemeljenje samostana na Rupertsbergu kod Bingena i podružnoga samostana u Eibingenu (Rüdesheim), te jedinstveni nalog u čitavoj povijesti Crkve: da obavi četiri veća propovjednička putovanja (1158. Bamberg, 1160. Lothringen, 1162. Köln, 1170. Švapska).

Hildegarda vrijedi kao »svetica jednodušna kršćanstva« i posjedovala je dar proročanstva i čudotvorna liječenja i uslišanja molitava. Bila je cijeli svoj život bolježljiva i često bolesna (jednom tri godine). Čini se da »svoju« medicinu nije nikada primjenjivala na sebi ni na drugima. Njezina je medicinska knjiga, iz koje potječu navodi u *Kuhinjskim tajnama,* bila praktično 800 godina kao izgubljena, nestala. Iza Hildegardine je smrti bila podijeljena u dvije knjige koje danas opet imamo: *Udžbenik* (Causae et Curae) i *Knjigu ljekovitih sredstava* (Physica). Dr. med. G. Hertzka proučavao je 40 godina te knjige i s uspjehom po pvi put dokazao da su njezini navodi praktično uporabivi i da se podudaraju s mnogim modernim shvaćanjima.

GRADSKA KNJIŽNICA ZAGREB

PREPORUČIVA LITERATURA

Causae et Curae (lat.). Novo izdanje: Basler Hildegard-Gesellschaft.
Heilmittel. Njemačko izdanje knjige Physica. Basler Hildegard-Gesellschaft.
Kleine Hildegardapotheke. Dr. Gottfried Hertzka. Bund der Freunde Hildegards.
Physica (lat.). patrologija latina, Bd. CXCVII. Basler Hildegard-Gesellschaft.
So heilt Gott. Dr. Gottfried Hertzka. Christiana Verlag, Stein am Rhein.
Ursachen und Behandlung der Krankheiten. Novo izdanje: Basler Hildegard-Gesellschaft.
Wunder der Hildegard-Medizin. Dr. Gottfried Hertzka. Christiana Verlag, Stein am Rhein.
Was ist Hildegard-Medizin? Helmut Posch, Weinbergweg, A-4880 St. Georgen im Attergau; Tefefon 0043/7667/361.
Die Edelsteinmedizin der heiligen Hildegard. Gottfried Hertzka (Wighard Strehlow). Verlag Hermann, Bauer, Freiburg 1985.
Handbuch der Hildegard-Medizin. Gottfried Hertzka/Wighard Strehlow. Verlag Hermann Bauer, Freiburg 1987.
Die Ernährungstherapie der heiligen Hildegard. Rezepte, Kuren und Diäten. Wighard Strehlov. Verlag Hermann Bauer, Freiburg 1990.
Grosse Hildegard-Apotheke. Gottfried Hertzka/Wighard Strehlow. Verlag Herman Bauer, Freiburg 1989.

IZVORI NABAVE

Dijetni i pirovi proizvodi (molim zatražiti popise)

Njemačka
Apostel-Bräu, Eben 11, 94051 Hauzenberg (pivo od pira)
Bäckerei Holstein (pekarnica), Höllstrasse 9, 78315 Radolfzell.
Gärtnerei Bornträger und Schlemmer (vrtlarija), 67591 Offstein (ljekovito bilje i začini) s'Geisarieder Lädele, Rosenweg 2, 87616 Marktobersdorf-Geisenried;
Jura KG, Wolfgang Gollwitzer, Nestgasse 2-6, 78464 Konstanz.
Ölmühle Walz, 77704 Oberkirch (hladnoprešana biljna ulja).
Stadtmühle Geisingen, Mühlenweg 11. 78187 Geisingen, kao i
Filiale Konstanz, Theodor-Heuss-Strasse 36, 78467 Konstanz.
Weinbau und Weinkellerei (vinarija) Goerg Pfisterer, Landstrasse 78, 69198 Schriesheim.
Hotel Sponheimer Hof, Familie Heinz Schütz, Sponheimer Strasse 19-23, 56850 Enkirch/Mosel.

Švicarska
Hildegard-Vertreibs AG, Aeschenvorstadt 24, CH-4010 Basel.
Koch & Co., Handels- und Kundenmühle, CH-8272 Ermatingen/Thurgau.
Gärtnerei Bolliger (vrtlarija). Willstrasse 44, CH-4511 Horriwil (ljekovito bilje i začini). Tel. 0041/65/442066.

Austrija
Helmut Posch, Weinbergweg, A- 4880 ST. Georgen im Attergau. Tel. 0043/7667/361.
Hönegger Handelsges. m.b.H., A- 5163 Mattsee. Tel. 0043/621/7300.

Italija
Dinkelmühle (mlin za pir) Fuchs & C.S.A.S., Via Molina 1-5, 1-39021 Laces (Alto Adige). Tel. 0039/473/623115.

Literatura:
Njemačka
Verlag Hermann Bauer, Kronnenstrasse 2-4 (naklada), Postfach 167, 79100 Freiburg im Breisgau. Tel. 0761/7082-0.

Jura KG Wolfgang Gollwitzer, Nestgasse 2-6, 78464 Konstanz. Tel. 07531/31487.

Austrija

Bund der Freunde Hildegards, Weinbergweg, A-4880 St. Georgen im Attergau.

Verlagsbuchhandlung Lins, Feldkirch/Vorarlberg.

Švicarska

Hildegard-Vertriebs AG, Aeschenvorstadt 24, CH- 4010 Basel. Tel. 0041/61/232479.

Liječničke prakse, udruge, časopisi:

Dr. Wighard Strehlow, Kurhaus Hildegard BmbH, Strandweg 1, 78476 Allensbach (liječnička praksa). Tel. 07533/7433.

Förderkreis Hildegard von Bingen (udruga Hildegardinih prijatelja), Schiffsstrasse 2, 78464 Konstanz 3.

International Society of Hildegard von Bingen Studie; Prof John Felice (Treasurer), 11, Pemberton Street, Cambridge, MA 02140, USA.

Pension Albrecht, 87645 Hohenschwangau. Tel. 08362/81102.

Bund der Freunde Hildegards, Weinbergweg, A-4880 St. Georgen im Attergau; »Hildegard Kurier« (časopis).

Internationale Gesellschaft Hildegard von Bingen, CH-6390 Engelberg.

KAZALO POJMOVA

(Brojevi označavaju broj poglavlja u knjizi)

Prirodna sredstva

Alkohol 16
Avokado 7, 25
Bademi (slatki 2, 13
Bambus 25
Bazgine bobice 21
Bijelo brašno 28
Blitva 24
Borovnice (klekinje) 5, 21
Borovnice 15, 21
Bosiljak 5
Breskve 15, 27
Brusnice 21
Buča (bundeva) 14, 24
Bučino ulje 11
Buhačica 19
Cikorija 15
Crvenperka 6
Češnjak 5
Dabar 6
Datulje 18
Dijamant 8,13
Divljač 6
Divlji pelin 5
Dragušac 22, 24, 26
Drijen 27
Dunje 27
Đumbir 4, 15
Galgant 4, 14
Gljive 5, 24
Govedo 2, 6, 11
Grah 10, 24
Grahovo brašno 10, 22
Grašak 2, 10, 24
Grbica (vrtna) 15, 26
Grgeč 6
Grožđe 27
Guska 6, 11, 15
Hmelj 19
Hren 13, 14, 24
Izop 2, 5
Jabuke 27
Jabučni ocat 14
Jagode 15
Jaja 11
Ječam 3, 28
Jegulja 2, 6, 15
Jelen 6
Jesetra 6
Kadulja 5, 16
Kaki (plod) 25
Kava u zrnu 3
Kiseli kupus 26
Kiselica 19
Kit 6, 11, 22
Kokoš 6, 13, 22
Komorač 16, 19
Konopljino sjeme 10
Konj 6, 22
Kopar 5, 19

Kopriva 12, 24
Koza 6, 11, 22
Kozje mlijeko 2
Krastavci 14, 15, 22, 24, 26
Krkuša 6
Kruh 14, 27, 28
Krumpir 2, 8, 25
Kruške 22, 27
Kukuruz 28
Kupine 21
Kupus (kelj) 13, 24
Laneno sjeme 11, 19, 22
Laneno ulje 11
Lav 22
Leća 2, 10, 13, 24
Limun 14, 27
Linjak 6
Lipen 6
List (riba) 6
Loboda 22
Losos 6
Lovorovi listovi 4
Luk 5, 24
Ljupčac 5
Ljutika (luk kozjak) 5
Mahunarke 10
Majčina dušica 5
Makovo ulje 11
Maline 21
Maslac 7, 11, 13
Maslinovo ulje 2, 11, 22
Med 7, 13, 18
Medvjed 6
Meso 6, 8, 11
Metvica 5, 22
Mirha 13, 19
Mineralna voda 8, 16
Mladica 6
Mlijeko 3, 11, 12, 14, 16, 17
Morska sol 14
Moruna 6
Mošt 16
Mrkva 7, 26
Muškatni oraščić 4
Mušmule 13, 27
Noj 6, 13, 19
Ocat 14, 22
Ogrozd 21
Orah 2
Orahovo ulje 11, 13
Ovca 2, 6, 11, 13
Papaja 25
Pastrnak 26
Pastrva 6
Patka 6, 11, 15
Paun 2, 6
Peršin 5, 19
Pir 8, 17
Pirova kava 3, 8, 16
Piskavica 13
Pitomi kesten 29
Pivo 2, 3, 7, 16
Poriluk 15, 24
Povrće 2, 24
Proso 10, 13, 28
Psyllium (v. Buhačica)
Pšenica 28
Puding 18
Rajčica 25, 26
Raž 13, 22, 28
Recepti s pirom 20
Repa 14, 26
Ribe 1, 6
Ribizi 21
Riblje ulje 11
Riža 28
Rutvica 5, 18
Salata 26
Sir 2, 11, 13
Sirova hrana 3, 4, 23, 26

Sladić 16, 19
Slanutak 10, 24
Sleđ (haringa) 6
Sljez (crni) 16
Smokve 13, 18, 22
Soja 10, 24
Srna 6
Stričkovo ulje 11
Suncokretovo ulje 11
Svinja 1, 6, 13
Svinjsko meso 2, 8, 15, 23
Šaran 6, 13
Šećer 18
Šipak 27
Šljive 15, 22, 27
Šljuka 6
Špinat 24
Štuka 6, 22
Tigar 22
Trešnje 27
Trnjine 27
Večera 3
Vino 3, 16, 27
Vitamini 26
Vlasac 26
Voće 2, 27
Voćni sokovi 16
Voda 2, 16, 22
Vode 16
Vodena metvica 13
Vratić 5, 13, 22
Začini 5
Začini (domaći) 5
Začini (klasični) 4
Zec 6
Zob 3, 28
Zubovac 13, 18, 22
Žitarice 28

Bolesti i razno

Arterioskleroza 8, 27
Bjelančevine 7, 13
Boja kože 22, 28
Boja lica 3, 16, 19
Bronhijalna astma 6
Bubrezi 10, 14, 15
Crijevo 14
Crna žuč (melanche) 15, 29, 27
Čisto/nečisto 8
Čulnost 2, 6, 13, 15, 23, 27
Debljina 4, 13, 14, 18
Dijabetes 6, 8, 10, 13, 22
Djeca 3, 21, 24, 27
Ekcem 27
Epilepsija 2, 16
Furunkuloza 14
Gastritis 5, 13, 22
Glad 10, 13
Glava 5, 10, 14, 18
Glavobolja 10
Gnojni čirevi 5, 6, 9, 14
Gojaznost 13, 22
Groznica (vrućica) 5, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 25, 27
Grudi 13, 27
Guša 10, 13, 26
Gušterača 10, 21
Hemoroidi 5, 10
Hormoni 10
Hunjavica 5, 16
Jetra 2, 5, 6, 22, 27
Kamen u mokraćnom mjehuru 24
Kašalj 2, 5, 6, 15
Kila 5, 6
Kolesterin 7, 11
Kolitis 22
Koštana moždina 17, 27
Koža 5, 6, 16, 23, 24

Kožne bolesti 12
Krv 15, 16, 17, 18, 22, 27
Krvotok 6, 10, 13
Leukemija 2, 17
Ljeto 1, 16, 27
Masnoće u krvi 6
Melankolija 6, 15, 17, 18
Menstruacija 2
Migrena 27
Mišići 13, 17, 27
Mjehur 14
Nadimanja 3, 6, 14
Napitak za čišćenje crijeva 11
Nedostatna tjelesna težina 13
Oči 5, 14, 19
Operacija 27
Osipi na koži 2, 15, 27
Otrov 8, 15
Parkinsova bolest 27
Pijenje (vidi i Žeđ) 16, 22
Pluća 2, 6, 12, 13, 14, 16, 22, 27
Poliartritis 15
Pomanjkanje apetita 4, 13, 21
Prevrtljivost 19
Probava 3, 18, 19, 27
Prokrvljenost 17
Proljev 22
Psiha 8, 19
Puštanje krvi 2
Radost 13, 17, 19, 28
Rak 2, 7, 15, 17, 19
Raspoloženje 17, 19, 26
Reuma 2, 5, 6, 15, 16, 21, 27
Shizofrenija 2, 16
Sipljivost 13, 18
Slezena 14, 22, 26
Sluzavost 6, 19, 27
Spavanje 1, 3
Srce 4, 6, 8, 14, 15, 19, 27
Sredstva protiv apetita 8, 13
Starost 13, 14, 18, 19, 23
Tjelesna slabost 6, 13, 18, 23
Tromost 1, 5, 16, 18, 19, 22
Trudnoća 19
Tuberkuloza 11, 14
Tuga 1, 5, 6, 19, 26
Upala žučnog mjehura 21
Upala srednjeg uha 15
Ulozi (vidi i Reuma) 4, 5, 6, 15, 21, 27
Vegetarijanstvo 8, 23
Vene 13
Visoki krvni tlak 4, 14
Voda u grudima 5
Vodena bolest 2, 4
Vremenski uvjeti 17
Zadah iz usta 19
Zadah tijela 19, 22
Zatvor stolice 4, 22
Zglobovi 2, 6, 15, 27
Zima 1, 6, 16, 27
Žeđ 1, 14, 16, 22, 27
Želudac 10, 11, 14, 16, 17, 19, 22, 27
Ženske bolesti 10
Žgaravica 18
Živci 4, 17, 19, 27
Žlijezde 10
Žuč 14
Žučni mjehur 27

SADRŽAJ

Predgovor 5
Prošireno kazalo uz uvod 7
Kratice korištenih i citiranih izvornih Hildegardinih djela 11
1. Opće upute 13
2. Bolesnička dijeta 22
3. Doručak — ali pravilan! 33
4. Đumbir i klasični začini 42
5. Izop i domaći začini 48
6. Jela od divljači i mesa 59
7. Količina i kakvoća 75
8. Kršćanstvo i u kuhinji 80
9. Ksantofil i bojila u kuhinji 95
10. Mahunarke 100
11. Maslac, sir, mast i ulja, jaja. — Prženje i pečenje . 106
12. Mlijeko 114
13. Nedostatna i prekomjerna tjelesna težina 115
14. Ocat, sol i kiselina 132
15. Otrov u kuhinjskom loncu 144
16. Pijenje i pića 150
17. Pir — čudesna žitarica 161
18. Poslastice (deserti) poslije glavnoga jela i slatkiši . 174
19. Psyllium i psiha 183
20. Recepti za pirovu kuhinju 190
21. Ribiz i bobičasti plodovi 205
22. Stolica i dobra probava 210
23. Svinjsko meso 221
24. Špinat i povrće 224

25. Tikvičasti »Zucchini«, egzotično povrće i voće i krumpir 228
26. Vitamini viridini (»zelenilo«) 233
27. Voće i grožđe 243
28. Živežne namirnice »žitarice« 257
29. Dodatak: Pitomi kesten 264
Hildegarda iz Bingena, kratka biografija 268
Preporučljiva literatura 270
Izvori nabave, liječničke prakse, udruge, časopisi . . . 271
Kazalo pojmova
Prirodna sredstva 273
Bolesti i razno 275

NAŠE LJEKOVITO BILJE I FITOTERAPIJA

Nedavno je u nas (UPT) izašla knjiga Dra Mate Zovkića o ljekovitom bilju u Hrvatskoj i BiH pod gornjim naslovom. U njoj je pregledno obrađeno 200 ljekovitih biljaka i popraćeno slikama u boji. Knjiga je ne samo pripomoć zdravijoj ishrani našeg svijeta nego i poticaj da se naše poljodjelstvo pozabavi intenzivnim uzgojem tih biljaka na prostranim poljima naše domovine i da se žetva ponudi našim i svjetskim biološkim ljekarnama i kuhinjama.

Evo uvodnih riječi Dra Mate Zovkića:

Ulazeći u treći milenij i promatrajući Bosnu i Hercegovinu i Republiku Hrvatsku s agroekološkog i ekološkog stajališta u odnosu na daljnji razvoj i perspektivu ljekovitog bilja, može se konstatirati činjenica da obje zemlje imaju raznoliku klimu i tipove tla, što im pruža velike mogućnosti u daljnjem unapređenju kako ljekovitog, tako i aromatičnog i začinskog bilja.

Kad je, međutim, riječ o samoniklom ljekovitom bilju, koje je u objema zemljama dominantno, a čiji se resursi nalaze u okviru šuma, šumskih proplanaka, šikara, prirodnih livada i pašnjaka, uz rijeke i jezera, te na kraškim poljima i hrvatskom Primorju i na otocima, onda se može reći da na tim područjima tlo nije kontaminirano agrokemikalijama, odnosno pesticidima (insekticidima, herbicidima i fungicidima), kao i nekim mineralnim gnojivima, a što nije slučaj u našem nizinskom području gdje je bila organizirana intenzivna biljna proizvodnja.

Ukoliko se otvori perspektiva plantažnom uzgoju ljekovitog bilja u nizinskom području, trebat će pokloniti posebnu pozornost izboru površina za tu namjenu i uzeti u obzir one površine na kojima se zadnjih godina nije organizirala intenzivna proizvodnja.

Uz to dolazi u obzir razrada odgovarajuće tehnologije u proizvodnji pojedinih vrsta ljekovitog bilja, kao i adaptacija postojećih strojeva i njihovo usmjerenje na plantažnu proizvodnju ljekovitog i aromatičnog bilja.

Dosadašnji rezultati plantažnog uzgoja kamilice i još nekih vrsta ljekovitog i aromatičnog bilja na području Osječko-baranjske županije veoma su ohrabrujući i daju nadu da će se plantažni uzgoj ljekovitog bilja postupno širiti i u druga područja, ne samo nizinska.

Kad već govorimo o plantažnoj proizvodnji ljekovitog, pa i aromatičnog bilja, onda se nameće pitanje kako tu proizvodnju povezati s unapređenjem pčelarstva u nas. Naime, suradnjom travara

REV. 2009.

i pčelara oba bi partnera profitirala, jer bi se postigli veći prirodi ljekovitg bilja i paralelno bi se proizvelo više, i to ekološkog meda.

Što se pak tiče tržišta, u svijetu su najveći uvoznici, kako ekološke droge, tako i ekološkog meda SAD, Kanada, skandinavske i zapadnoeuropske zemlje.

Prilikom rada na tom priručniku ljekovitog bilja u razdoblju od 1988. do 1998. godine obradio sam oko 200 ljekovitih biljaka iz BiH i Republike Hrvatske, a prvenstveno su uzete u obzir one koje su u objema zemljama najvažnije, najraširenije i najčešće.

Autori koje sam koristio i konzultirao iz BiH, Hrvatske, Slovenije i Francuske obrađivali su od 70 do 150 ljekovitih biljaka, a samo je jedan autor prekoračio brojku od 200 ljekovitih bijaka.

Od uvoznih droga obradio sam kavu *(Coffea arabica),* koja je kod nas udomaćeni narodni napitak od kraja 17. stoljeća, odnosno od opsade Beča 1683. godine od strane Turaka, kada su se oni velikom brzinom morali povući, ostavivši pod Bečom velike količine sirove kave.

Sve obrađene neotrovne ljekovite, kao i otrovne ljekovite biljke, prikazane su u crno bijeloj tehnici ili u koloru.

Najčešće bolesti koje se mogu liječiti fitoterapijom popisane su abecednim redom, a uz njih su i ljekovite biljke za fitoterapiju. Tako se svaki odrasliji član obitelji može lako i brzo snaći u tom priručniku, pa pomoći članovima svoje obitelji, sebi i susjedima.

Cilj i svrha priručnika je prvenstveno da pomogne u liječenju lakših bolesti i oboljenja koja se mogu liječiti čajevima, kupkama, oblozima, tinkturom i drugim ljekovitim pripravcima.

Ovdje se misli na prirodno liječenje kao dopunu zvaničnoj medicini u liječenju gripe, prehlade, kašlja, manjih posjekotina, lakših opeklina, te ublažavanja kroničnih bolesti (reume, išijasa i dr.), kao i pomoći u slučaju tegoba dišnih, probavnih i organa za mokrenje.

Valja napomenuti i činjenicu da je fitoterapija u Hrvatskoj kao i BiH starijeg datuma, budući da je ljekarništvo u Hrvatskoj bilo razvijeno od 13. stoljeća pa na ovamo u Dubrovniku, Splitu, Trogiru i Zagrebu, dok su u franjevačkim samostanima u Bosni poznate ljekaruše s recepturom iz 18. i 19. stoljeća.

Fitoterapija ima veliko značenje u preventivi, a kad se tome doda i zdravstvena zaštita građana, što se osobito očituje u izboru osobnog liječnika, onda očuvanje narodnog zdravlja još više jača i dobiva snažniju podršku naše zdravstvene politike.

Gradska knjižnica
010220557

Gradska knjižnica
615.8
HER
k
010220557 / 352.097

Prije 850 godina č
čudno: Bog je dao be
Hildegardi iz Bingen
stvaranja svijeta i izbavljenja, ali isto tako i čuda prirode, funkcije ljudskog tijela, uzroke bolesti i koja je ljekovita sredstva On, Stvoritelj, položio u prirodu radi ukianjanja najrazličitijih bolesti. Hildegarda je dobila od Boga nalog: »Piši što vidiš! Objavljuj čuda što ćeš ih doživjeti! Bilježi ih i kazuj!«

* * *

Osim ove knjige kod nas su izašle sljedeće Hildegardine knjige:

TAKO LIJEČI BOG;

ZAGRLJENA ŽIVIM SVJETLOM;

OZDRAVLJENJE TIJELA I DUŠE;

MALA HILDEGARDINA KUĆNA LJEKARNA;

ČUDO HILDEGARDINE MEDICINE;

VELIKA KNJIGA O ZDRAVLJU.

ISBN 953-6319-93-4